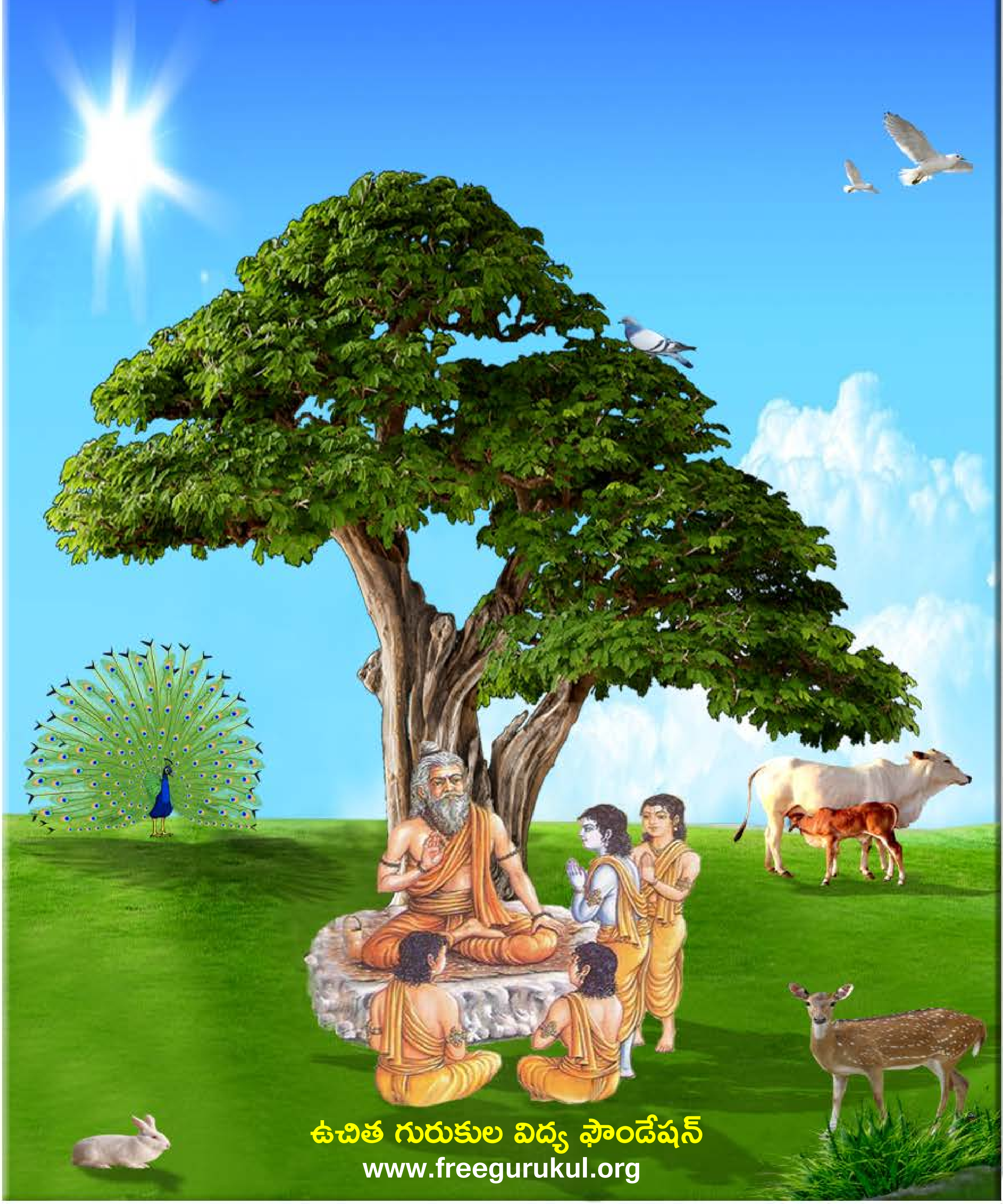
జ్ఞాన యోగం

# మహర్షుల మహితోపదేశములు



ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్
www.freegurukul.org


సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజి
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస
అమ్మ శారదా దేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయిబాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళ స్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

Free Gurukul

"ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్" ద్వారా విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందించే సేవా కార్యక్రమంలో బాగంగా ఈ పుస్తకాన్ని తెలుగు డివోషనల్ స్వరాంజలి వెబ్ సైట్ నుంచి సేకరించి అందిస్తున్నాము. ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకుంటున్నాము.

సాయి రామ్ వారి సేవల విస్తరణలో బాగంగా ఈ ఫౌండేషన్ స్థాపించబడినది. ఈ ఫౌండేషన్ ద్వారానే అన్ని సేవలు అందించబడును. ఇటువంటి పుస్తకాలు మీరు వ్రాసినట్లయితే (లేక) సేకరిస్తే మాకు తెలియచేయండి. మేము ప్రతి విద్యార్థికి ఉచితంగా అందేలా చేస్తాము, తద్వారా ఉన్నత విలువలు, నైపుణ్యాలు కలిగిన విద్యార్థులను మన దేశానికి అందించవచ్చు. మాతో కలిసి నవ భారత నిర్మాణ కార్యక్రమంలో పనిచేయుటకు, భాగస్వామ్యం అగుటకు ఆసక్తి ఉంటే సంప్రదించగలరు.

ఈ గ్రంథాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) తెలుగు డివోషనల్ స్వరాంజలి వారి వెబ్ సైట్: http://telugudevotionalswaranjali.blogspot.in
2) ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్ వెబ్ సైట్ : www.freegurukul.org
3) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్ : https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) మొబైల్ ఆప్: Free Gurukul



Website: www.freegurukul.org Mobile App: Free Gurukul email: support@freegurukul.org
Facebook: www.facebook.com/freegurukul Helpline/WhatsApp: 9042020123

" మన లక్ష్యం: విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య అనేది ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందరికి అందించబడాలి "

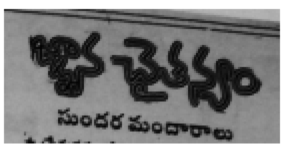
ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్ – Free Gurukul Education Foundation

సర్వం పరమాత్మ పాద సమర్పణమస్తు



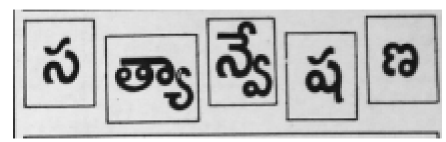


- COMPILED BY
- Y.SUDARSHAN REDDY
- ysreddy94hyd@gmail.com
- http://telugudevotionalswaranjali.blogspot.com/
- http://gitamakarandam.blogspot.com/








ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ

✓* భగవన్నామము నందు అనంత శక్తియు, అఖండ మహిమయు, అపూర్వ సామర్థ్యమును కలవు. హృదయ మాలిన్యము నంతటిని కడిగివైచి భగవద్దర్శన మొసంగ సమర్థమయినది భగవన్నామము.

ఆ పురుషోత్తముని దివ్య నామము ఒక సామాన్య శబ్దముని ఎన్నటికిని భావింపరాదు. అఖండ మహిమాశక్తులతో, అనంత శక్తి సామర్థ్యములతో, అమృతమయ దివ్య అనుభూతులతో, మహోత్తర తేజః పుంజములతో గూడి అద్భుతముగా హృదయ సంచలనము కలిగించు బలిష్ఠమైన శబ్దతరంగములతో, ఉత్కృష్టమైన ఆధ్యాత్మిక వాయువీచి కలతో బిజ్జడగ్రంథిని అమాంతముగ ఛేదించు జ్ఞానరూప మారణ యంత్రములతో గూడినది భగవానుని పవిత్రనామము.

భగవానుని పూర్ణముగ నెవ్వరును వర్ణింపజాలరు. అయినను ప్రతివారును తమ శక్తిని బట్టి పరమాత్ముని గుణకీర్తనము చేయుచుండవలెను. అట్టి గుణానురూపములు 'భగవత్కథనము' సాటిలేనిదని సర్వశాస్త్రములు చెప్పును.

* సృష్టిలో మానవజన్మ అత్యుత్కృష్టమైనది. పశుపక్ష్యాదులకంటె మానవునకు విశిష్టతను చేకూర్చునది అతని బుద్ధియే! ఈ బుద్ధిని సరిగా వినియోగించి జ్ఞానము సార్జించుటే మానవుని ముఖ్య కర్తవ్యము. దానిని మరచి ఆహార, నిద్రా, మైథునము లందే కాలము గడుపుతూ జ్ఞానోపార్జన చేయక అధమముగా జీవించుచున్నాడు.

* ఈ సృష్టి కంతటికి ప్రభువు ఈశ్వరుడే! ఆయన సర్వవ్యాపి. అందరి మానవుల హృదయములలో కూడ నున్నాడు. ఆయన స్వరూపమే ధర్మము. ఆయన పేరే సత్యము. ధర్మమే సత్యము. ధర్మము కన్న గొప్పది లేదు లేదు.

* ధర్మము పక్షమున నవలంబించిన వారెట్టి బలహీనులైనను, అధర్మ ప్రవర్తన గల గొప్ప బలవంతుని ఓడించగలరు. ధర్మపక్షమున పోరాడు వానికి జయము తప్పదు. ఇది ఈశ్వర శాసనము.



** ధర్మం ఎక్కడ ఉంటే అక్కడ ~~[illegible]~~ విజయం లభిస్తుంది.

భగవంతుడు ముక్తి నిస్తాడు గాని భక్తి ఇవ్వడానికి ఆలోచిస్తాడు. ఎందుకంటే భక్తి నిస్తే ఆ భక్తునికి వశం కావలసి వస్తుందట. భగవంతుడు భక్తపరాధీనుడు కదా.

భోగములు లభించు పోయిన, ఆనందము అనుభవించు తెలివాడు దైవమునకు దూరమగుదురు. చేసిన పుణ్యము చెడని పదార్థము. అజ్ఞానము లేకుంటె మిన్న యైనది జ్ఞానదానము చేయవలెను. ప్రార్థన గాని అరంగమును ప్రచారము చేయవలెను.

* యజ్ఞపూర్వకముగా ఈ జీవితమును పవిత్రవంతముగ నొనర్చుకొనవలయును. వార్ధక్యము రాక పూర్వమే, ఇంద్రియ పటుత్వము తగ్గకమునుపే, సుస్థిరముగా నున్నపుడే మోక్షప్రాప్తికై మహాప్రయత్నము కావింపవలయును.

* బ్రహ్మ ముహూర్తములో నిద్రపోవువారికి బ్రహ్మహత్యాది పాపములు గూడ అంటుకొనుటకు అవకాశమున్నది. సాధకులు సాధ్యమైనంతవరకు ఈ విషయములను గట్టి కృషి చేయవలయును.

* . మనుష్యులకు ఇతరులు ఏ ప్రకారము చూడవలెనని కోరు అభిలషించెదో అట్టి ప్రకారము తాము ఇతరులను చూడవలె. ఆరోగ్య నియమము కావాలంటే ఆహార నియమము అవలంబించాలి. నిశ్చలమైన ధ్యానం కావాలంటే నిర్మలమైన భక్తి ఉండాలి. అగాధమైన నిష్ఠలో ప్రవేశించాలంటే అఖండమైన జ్ఞానం ఉండాలి.

✓ - భగవంతుని యందు రాయి లాంటి విశ్వాసము. జ్యోతి లాంటి ప్రేమా కలిగియుండవలెను. ప్రపంచములో నిష్కపటముగా జీవించుము. దైవముతో ప్రేమా, స్వార్థమును తలంపునకే రానీయని మాత్రము ఉండనీయుము. స్వచ్ఛతకు ప్రేమ, అన్వేషణ మానవుల ప్రత్యేక లక్షణములు. ఆయన నే కష్టముల నిచ్చినను భగవంతుని పూర్తిగా విశ్వసించుము. పరిష్కరించును. భక్తి లేక జ్ఞానం కలుగదు. జ్ఞానం లేక భక్తి కలుగదు. నిద్ర లేవగానే దైవ ప్రార్థన చేయుము. పరుండుటకు ముందుగా దైవ ప్రార్థన చేయవలయును. దైవభావముతో కాలం గడపుము. ఇతరుల పొందుటకు ఇదియే చక్కని మార్గము. జీవిత మంతయు నియమ బద్ధముగా గడపవలయునని సంకల్పము గలిగి నప్పుడే మానవత్వం సార్థకమగును.

✓ భగవన్నామము నందు అనంత శక్తియు, అఖండ మహిమయు, అపూర్వ సామర్థ్యమును కలవు. హృదయ మాలిన్యము నంతటిని కడిగివైచి భగవద్దర్శన మొసంగ సమర్థమయినది భగవన్నామము.

ఆ పురుషోత్తముని దివ్య నామము ఒక సామాన్య శబ్దముగ ఎన్నటికిని భావింపరాదు. అఖండ మహిమాతిశయములతో, అనంత శక్తి సామర్థ్యములతో, అమృతమయ దివ్య అనుభూతులతో, మహోత్తర తేజః పుంజములతో గూడి అద్భుతముగా హృదయ సంచలనము కలిగించు బలిష్ఠమైన శబ్దతరంగములతో, ఉత్కృష్టమైన ఆధ్యాత్మిక వాయువీచికలతో చిజ్జడగ్రంథిని అమాంతముగ ఛేదించు జ్ఞానరూప మారణాయుధములతో కూడినది భగవానుని పవిత్ర నామము.

భగవానుని పూర్ణముగ నెవ్వరును వర్ణింపజాలరు. అయినను ప్రతివారును తమ శక్తిని బట్టి పరమాత్ముని గుణకీర్తనము చేయుచుండవలెను. అట్టి గుణానురూపము 'భగవద్భజనము' సాటిలేనిదని సర్వశాస్త్రములు చెప్పును.

సృష్టిలో మానవజన్మ అత్యుత్కృష్టమైనది. పశుపక్ష్యాదుల కంటె మానవునకు విశిష్టతను ఒనగూర్చునది అతని బుద్ధియే! ఈ బుద్ధిని సరిగా వినియోగించి జ్ఞానము సార్జించుటే మానవుని ముఖ్య కర్తవ్యము. జీవి మరచి ఆహార, నిద్రా మైథునములందే కాలము గడుపుతూ జ్ఞానోపార్జన చేయక అధమంగా జీవించుచున్నాడు.

ఈ సృష్టి కంతకు ప్రభువు ఈశ్వరుడే! ఆయన సర్వవ్యాపి. అందరి మానవుల హృదయములలో కూడ నున్నాడు. ఆయన స్వరూపమే ధర్మము. ఆయన పేరే సత్యము. ధర్మమే సత్యము. ధర్మము కన్న గొప్పది లేదు లేదు.

ధర్మము పక్షము నవలంబించిన వాడెట్టి బలహీనుడైనను, అధర్మ ప్రవర్తన గల గొప్ప బలవంతుని జయించగలడు. ధర్మపక్షము పోరాడు వానికి జయము తప్పదు. ఇది ఈశ్వర శాసనము.



ధర్మం విశ్వసిస్తుంటే ఉన్నత ~~[illegible]~~ విజయం లభిస్తుంది.

భగవంతుడు ముక్తి నిస్తాడు గాని భక్తి ఇవ్వడానికి ఆలోచిస్తాడు. ఎందుకంటె భక్తినిస్తే ఆ భక్తునికి వశం కావలసి వస్తుందట. భగవంతుడు భక్తపరాధీనుడు కదా.

భోగములు లభించు పోయి, ఆనందము అనుభవించు తెలివాడు దైవమునకు దూరమగుదురు. చేసిన పుణ్యము చెడని పదార్థము. అజ్ఞానము లేకుంటె మిన్న ఉన్నది జ్ఞానదానము చేయవలెను. ప్రార్థన గాక చర్యలను ప్రచారము చేయవలెను.

యజ్ఞపూర్వకముగా ఈ జీవితమును పవిత్రమొనర్చుకొనవలయును. స్వార్థత్వము లేక ప్రాప్యమే, ఇంద్రియ పటుత్వము తగ్గకముందే, సుస్థిరముగా నున్నపుడే మోక్షప్రాప్తికై మహాప్రయత్నము కావింపవలయును.

బ్రహ్మముహూర్తములో నిద్రపోవువానికి బ్రహ్మహత్యాపాపము గూడ అందుకొనుటకు అవకాశమున్నది. సాధకులు సాధ్యమైనంతవరకు ఈ విషయమును గట్టి కృషి చేయవలయును.

- మనుష్యులకు ఇతరులు ఏ ప్రకారము చూడవలెనని మీరు అభిలషింతురో ఆ ప్రకారము మీరు ఇతరులను చూడుడు. ఉన్నత నియమము కావాలంటే ఆహార నియమము అవలంబించాలి. నిశ్చలమైన ధ్యానం కావాలంటే నిర్మలమైన భక్తి ఉండాలి. అగాధమైన నిష్ఠలో ప్రవేశించాలంటే అఖండమైన జ్ఞానం ఉండాలి.

✓ - భగవంతుని యందు రాయి లాంటి విశ్వాసము. జ్వాల లాంటి ప్రేమా కలిగియుండుము. ప్రపంచములో నిస్నేహియూ [illegible]. దైవమునే ప్రేమా, స్వార్థమును తలంపునే ఎంతటి మాత్రము ఉండనీయకు. స్వచ్ఛ కారకు ప్రేమా, అన్వేషణ మానవుల ప్రత్యేక లక్షణములు. భగవంతుని పూర్తిగా విశ్వసింపుము. ఆయన నీ కష్టముల నన్నిటిని పరిష్కరించును. భక్తి లేక జ్ఞానం కలుగదు. జ్ఞానం లేక భక్తి నిలువదు. నిద్ర లేవగానే దైవ ప్రార్థన చేయుము. పరుండుటకు ముందుగా దైవ ప్రార్థన చేయవలయును. దైవ భావములో రోజంతయు గడుపుము. సత్ఫలితము పొందుటకు ఇదియే చక్కని మార్గము. జీవిత మంతయు నియమ బద్ధముగా గడపవలయునను సంకల్పము గలిగి నప్పుడే మానవత్వం సార్థకమగును.

భక్తులకే కష్టములు మెండు అనెదరు. ఏ కష్టములు పరీక్షలు లేని యెడల అందరూ భక్తులుగనే యుందురు. ఎన్ని ఇక్కట్లు, పరీక్షలు కలిగినను, దైవ పరిభావనలో నిలిచియున్నవారే నిజమైన భక్తులు.

జన్మలన్నింటిలో మానవ జన్మయే ఉత్కృష్టమైనదని చెప్పబడినది. దుర్లభమైన ఈ మానవ జన్మ దైవమును పొందుటకే యీయబడినది గూడ మహానీయుల బోధను, మత గ్రంథముల బోధను వక్కాణింపబడెను.

కాని దైవసంభూతుడైన మానవుడు దైవమును పొందుటకై ఉత్తమమైన మానవ జన్మను పొందియు, దైవ పరిభావనలో నిలిచియుండి తన జన్మకు ఆధారమైన దైవమును తెలిసికొనుటకు బదులు ఒక్క దైవమును తప్ప అనూల్యమైన వాటినన్నింటిని తెలిసికొనుటకై తన జీవితమును సంతటిని అర్పించి పాటు పడుచుండెను.

భగవన్నామము ఆధ్యాత్మిక కల్పవృక్షము. అది మూల మాలిన్యముల నిర్మూలించును. అది పరమ శాంతిని, సౌఖ్యానందములు, ఆనంద జ్ఞానమును ప్రసాదించును. స్మరణ చేయువారి హృదయములలో నిలిచి దివ్య ప్రేమను ప్రజ్వరింపజేయును. అది సమస్త ఆనందములకు మూలము. అట్టి ప్రభావయుత ఆ నామము మీ హృదయములన్నింటిని పావనం చేసి సర్వులకును శుభమును, పరమ సంతోషము కలుగ జేయును గాక!

రాగయుక్తమైన సంకీర్తనము అపూర్వ శక్తివంతము. ఈ నాటి సమ్మేళనము ఈ చుట్టుప్రక్కల ప్రదేశాన్ని అత్యంత మధురమైనది గాను, అత్యంత పవిత్రమైనది గాను ఆనందము కలిగించునది గాను భక్తులను మైమరపించేది గాను తయారు చేయును.

మన కష్టములను బాధలను, కష్టాలను ఇచ్చిన భగవంతుడు వాటిని భరించే శక్తిని కూడ మనకు యిచ్చాడు. అంతేకాక "మనస్సు" అనే మార్గం ద్వారా వాటిని పోగొట్టుకొనే అవకాశం కూడా యిచ్చాడు. ఆ మార్గమును ఉపయోగించి కొని బాధలను మరచి భవిష్యత్తును గురించి చూడటం మన కర్తవ్యం.

పూర్వకాలంలో మహాయోగులు సంకీర్తన చేసేవారంటే వారు శ్రమ ఒక్కింత చేసినారు. అనాదిగా యోగ నారద మహర్షి, ఆంజనేయుడు, ప్రహ్లాదుల వారిగా యిలా సంకీర్తన చేసి, తద్వారా భగవంతుని సాక్షాత్కారం పొందినవారే. అయితే ఆ మహానీయులు వెంటనే ఫలం పొందిన కారణం? వారు సర్వస్వమూ - అంటే మనస్సు, బుద్ధి సర్వం భగవంతుని యందు లయమొనర్చి చేసినవారు. అంత త్వరగా మన కది సాధ్యం కాదు. కాని మానవులకు అసాధ్యమైనది లేదు కదా.

'సంకీర్తన' అంటే పూర్తిగా ప్రాపంచిక విషయాల గురించి ఆలోచించక కొంత సేపు నారాయణుని యందు మనస్సు లగ్నం చేయుట అని అర్థం.

మనకు కష్టం వచ్చినప్పుడు ఆ కష్టంలోనే దైవాన్ని చూడాలి. అలా కాక కష్టాన్ని చెప్పుకొని దొర్లుని మెరుగా చూస్తే ఫలితముండదు. కష్టంలోనే దైవాన్ని తెలుసుగా చూచితే మనకు ఆ కష్టం చెదిరిపోతుంది.

ఒక మంచి పని మొదలుపెడితే చుట్టూ ఉన్నవాళ్ళు మనకు సాయపడుతుంటే, సలహాలను, సహాయాలను చేస్తుంటే అది మనలను మానవులు ~~[illegible]~~ మనవని భావించి పొంగిపోతే అది మనలను మనిషిని చేస్తుంది. అవి అన్ని దైవము పంపినవి వస్తున్నాయని, సాయము సేవలో వచ్చినవన్నీనే వస్తున్నాయని భావించి ఇంకా శ్రద్ధగా ఆ కార్యక్రమాన్ని కొనసాగించాలి. సమయమును వృధా కాక కార్యం చేస్తే శివుల వద్దకే చేరతాము.

కర్మలు ఆచరించాలి కాని అవి మనకు అంటకూడదు. ఆచరించే కర్మ ఆచరించవలసిన విధం తెలుసుకొని ఆచరించాలి. సంగము లేకుండా ఆచరించాలి. భగవద్భావంతో నీకు వ్యతిరేకంగా వున్నవారిని వదిలేసి నీవు అనుకూలంగా వుండే వారిని ఆచరించు. మానవ జీవన గమనము ధర్మ చరణము తోనే సాగాలి.

కావున లౌకిక జీవనము తో పాటు పారమార్థిక ~~జీవనమును~~ విజ్ఞానమునకు
కూడ అభివృద్ధి పరచుకొనవలయును.

మన పూర్వీకులగు మహర్షుల యొక్క పవిత్ర రక్తము మనలో
ప్రవహించుచున్నది. ఈ సత్యమును మనం ఎన్నటికిని మరువకూడదు;
మరియు మనము మహర్షుల యొక్క సంతానము అను విషయమును
ఎన్నడును విస్మరించకూడదు.

- దేనిని గుడ్డిగ అనుకరించకూడదు. అది యుక్తమా, అయుక్తమా
అని వివేకముతో ఆలోచించవలెను.
- ~~కలులకు~~ జీవితకార్యములను, దైనందిన వ్యవహారములను భగవంతునకు ప్రథమ
స్థాన మొసంగవలెను.
- దృష్టిని పవిత్ర మొనర్చుకొనవలెను. దైవదృష్టి, ఆత్మదృష్టి విశాలభావము
కలిగి యుండవలెను.
- మానవుని స్వభావము ఉపకారము ~~*~~ కాని, అపకారము కాదు.
కాబట్టి చేతనైనంత వరకు పరహితకై మానవుడు ఉపకారము చేయు
చుండవలెను.
- భక్తిలో గాని నమ్మకములో వస్తువునకు విలువ పెర్గును.
- ఒకింత సాధనయైనను విడువకుండ ప్రతి నిత్యము అభ్యసించు
చుండినచో జీవుడు లక్ష్యమును చేరగల్గును. నిరుత్సాహము పనికిరాదు.
- కొంత కష్టమైనను తెగించియైనను ఇంద్రియార్థముల వలన కలుగు
అల్పసుఖములను ఎట్లయినను త్యాగమొనర్చినచో ఇంద్రియముల నొంటి
సంయమనము చేసినచో ఆత్మానందమను మహోత్తర ఫలితము
లభింపగలదు.
- పర~~*~~బ్రహ్మమును సుఖము అనుకొనుచో కలుగు మనస్సును నిగ్రహించి
నిర్మల మొనర్చి, అంతఃకరణములను చేసి అట్టి సుఖమును జీవుడు. అనుభూతి
మొనర్చుకొనవలెను.

- ప్రాపంచిక వైభవములు, అశాశ్వతములు, వాటిని చూసి మురిసిపోరాదు.
తాము చేసిన పుణ్యమే, తాము పొందిన ~~...~~ ఆత్మజ్ఞానమే వెన్నంటి రక్షించును.
- చెడ్డపని మరల మరల అభ్యసించుచుండినచో అది ఘన వాసనగా పరిణ
మిస్తుంది. కావున సత్కర్మల ద్వారా వాటిని అరికట్టి, తొలగించుకొని,
మంచి అలవాట్లను కలిగి యుండుటకు అభ్యసించవలయును.
- జీవితకాలమంతయు దైవభావన కలిగి యుండినచో అంత్యకాలమున
అట్టి పవిత్ర భావనే కలిగి యుండి తరించును.
- భగవంతుడే సర్వవ్యాపకుడు - అను విశ్వాసము కలిగి పాపకార్యము లవలేశ
మైనను చేయక ధర్మబుద్ధి, సదాచారము కలిగి యుండవలయును.
- ప్రతివారు తమ మనస్సును బాగుగా పరిశోధించి దుర్వాసనలను, దుష్టలక్షణము
పోగొట్టుకొని, సద్వాసనలను, సద్గుణములను పెంపొందించుకొనవలెను.
- ప్రాపంచిక వైభవము క్షణికములు వాటిని నమ్ముకొనక శాశ్వత పరమాత్మ
కొరకై యత్నించుచు, త్వరలో ఆత్మను తెలియుటకు బయలుదేరవలెను.
- ~~జీ~~ దేహాభిమానమును వదలిపెట్టి ఆత్మయే తానను భావమును మనస్సున
నిలుపుచు పవిత్ర జీవితమును గడుపవలెను.
- సాధారణముగ జన్మాంతర సుకృత ఫలితములచే జనులకు
భోగభాగ్యాది అనుకూల పరిస్థితులును, దుష్కృత ఫలితముచే రోగాది
ప్రతికూల పరిస్థితులును ఏర్పడుచుండును.
- అశాశ్వత పదార్థములకై జీవితమును ధారపోయక శాశ్వత పరమాత్మ
కొరకై యత్నించి జీవితమును సార్థక మొనర్చుకొనవలెను.
- జీవించియున్న మానవుడు అనుభవించు భోగభాగ్యములు గాని, ప్రాపంచిక
~~భోగములు గాని~~ విలాసములు గాని, ఐశ్వర్యములు గాని గొప్పవి కావు.
మరణించిన వెనుక ఆ చెట్టి స్థితి నొందునో, తన యొక్క స్వరూపము
వాస్తవముగ ఎట్టిదో, దానిని తెలిసికొనుటయే గొప్ప విషయము.
తాను మరణించువాడు కాదనియు, భౌతిక స్వరూపముతో గాని
నామరూపాత్మకమగు దృశ్యముతో గాని తన కెలాంటి సంబంధము లేదని
యు, తాను నిత్య శుద్ధ బుద్ధ ముక్తమగు ఆత్మస్వరూపుడని యెరుగుటయే
మానవుని మానవత్వమై యున్నది. మానవుడు జీవించునది ఇట్టి ఆత్మ
విజ్ఞానము తెలిసికొనుట కొరకే. అయియున్నది.

తాను సాధకశరీరమును ఆశ్రయించి ఏ క్షణమున మానవుడు
తెలిసికొనునో, ఆ క్షణమునందే తన జన్మ సార్థకమైనదని తలంపవలెను.

భక్తులారా! ప్రపంచమున లోని ప్రతి జీవి సుఖమును కోరుకొనుట సహజము. అందులోనూ బుద్ధి ప్రధానుడగు మానవుడు సుఖప్రాప్తిని కాంక్షించుటలో ఆశ్చర్యము లేదు. కాని అడుగడుగునా సంభవించుచున్న కష్టములు, సమస్త మానవుని సుఖాపేక్షకు, సుఖప్రాప్తికి అడ్డు తగులు చున్నవి. అట్టి కష్టనివారణకు మహాత్ములు ఈశ్వరానుగ్రహము అవసరమని చెప్పుచున్నారు. కావున ప్రతి ఒక్కరూ దైవానుగ్రహమునకై నిరంతరము ప్రయత్నించవలెను. జపము, స్తోత్రపఠనము, అర్చన, సంకీర్తన ఇట్టివి మనసును దైవపరముగా చేసి దైవానుగ్రహమును ప్రాప్తింపజేయు సాధనలు.

కావుననే ఆస్తికులగు మానవులు ఎల్లరు వారి వారి సంప్రదాయముల ననుసరించి జప, ధ్యాన, స్తోత్ర పఠనాదులు చేసి కొనుట ఆచారమైనది.

- శ్రీరామ మంత్రము సకల వేదసారము. ముక్తి సాధనకు సోపానము. భక్తితో నమ్మకముతో స్మరించాలి. శాంతిని, ఆనందాన్ని, భగవత్సాక్షాత్కారాన్ని ప్రసాదించును.
- 'ఎవరైనా ఏ స్థలంలో అయినా, ఏ విధంగా నయినా, ఏ వేళనైనా ఈ తారక మంత్రాన్ని జపించవచ్చు, ధ్యానించవచ్చు. ఈ మంత్రం పాపములను నాశనము చేసి ముక్తిని ప్రసాదిస్తుంది.
- ముముక్షువులు (భక్తులు) శ్రద్ధా పూర్వకముగ భగవన్నామమును, మంత్రమును, జపించుచు, అర్థమును మననము చేయుచు, సచ్చిదానంద స్వరూపులగు శ్రీరాముని యందు, శ్రీకృష్ణమూర్తి యందు అనన్య భక్తి కలవారై భగవత్కృపకు పాత్రులై తరింతురుగాక!

- భక్తుడు భగవంతునికే తనను అంకితము చేయవలెను, [illegible] ప్రేమించును. భగవంతుని ప్రేమించుట [illegible] అందునను మనస్సు [illegible] చేయుట కాదు. [illegible] భగవంతుని ధ్యానము చేయుట వలనను, భగవంతుని కళ్యాణగుణములకు నిత్యము మననము చేయుట వలనను, ఆ గుణములలో కొన్ని అయినను మానవులలో అలవడుటకు, మనశ్శాంతి, మనోధైర్యము, ఆనందము కలుగుటకు అవకాశము కలదు.

జన్మలన్నింటిలో మానవ జన్మయే ఉత్కృష్టమైనదని చెప్పబడినది. దుర్లభమైన ఈ మానవ జన్మ దైవమును పొందుటకే ఉపయోగపడవలెనని, మహాత్ముల వలన, మన గ్రంథముల వలన తెలియుచున్నది.

కాని దైవసంభూతుడైన మానవుడు దైవమును పొందుటకై ఉత్కృష్టమైన మానవ జన్మను పొందియు, దైవపర భావనతో జీవించకుండ తన జన్మకు ఆధారమైన దైవమును తెలిసికొనుటకు ప్రయత్నించక, ఒక్క దైవమును తప్ప అనూహ్యమైన వాటి నన్నింటిని తెలిసికొనుటకై తన జీవితము నంతటినీ అర్పించి పాటుపడు చున్నాడు.

- భగవన్నామమునకు అనంత శక్తియు, అఖండ మహిమయు, అపూర్వ సామర్థ్యమును కలవు. హృదయ మాలిన్యము నంతటినీ కడిగివైచి భగవద్దర్శన యోగ్యముగ సంసిద్ధము చేయునది భగవన్నామము.
- ఆ పురుషోత్తముని దివ్యనామము ఒక సామాన్య శబ్దముగా సన్నివేశముగా భావింపరాదు. అఖండ మహా మహిమలతో, అనంతశక్తి సామర్థ్యములతో, అనుపమ దివ్య అనుభూతులతో, మహోత్కృష్ట తేజఃపుంజములతో గూడి అత్యద్భుతముగా హృదయ సంస్కారములను కదిలించు బలిష్ఠమైన శబ్ద తరంగములతో, ఉత్కృష్టమైన ఆధ్యాత్మిక నాదము తోడి కలయికతో చిక్కటి గ్రంథిని అమోఘముగ ఛేదించు జ్ఞానరూప మారణాయుధములతో గూడినది భగవన్నామ మహిమాన్విత నామము.

- భగవన్నామము ఆధ్యాత్మిక కల్పవృక్షము. అది మనోమాలిన్యములను నిర్మూలించును. అది పరమ శాంతిని, శాశ్వతానందమును, అనంత జ్ఞానమును ప్రసాదించును. స్మరణ చేయువారి హృదయములలో నామము దివ్య ప్రేమను కురిపించును. అది సమస్త ఆనందములకు మూలము. అద్భుత ప్రసాదిని యగు భగవన్నామము భయమును లక్ష్యింపక పాపాత్ములను, పతితులను, పరమ సంతోషమును కలుగ చేయును.
- రాగ, తాళ యుక్తమైన సంకీర్తనము అపూర్వ శక్తి కలది. ఈ మాటలోని సత్యమేదనగా దుష్టప్రవృత్తుల ప్రకోపాన్ని అదుపుచేయు మధురమైనది గాను, అనిర్వచనీయ ఆనందము కలిగించునది గాను, భక్తులను మైమరపించునది గాను, తయారు చేయును.
- భగవన్నామ జపం వల్ల పూర్వ జన్మ పాపవాసనలు పూర్తిగా తొలగిపోతాయి. హృదయము నిర్మలమై ప్రకాశిస్తుంది.

- భగవానుని పూర్ణముగ తెల్సుకొను నర్హతను పొందుటకు. అందుకు ప్రధానము తన శక్తి బట్టి పరమాత్ముని గుణకీర్తనము చేయుచుండవలెను. అట్టి గుణానుకీర్తనమును 'భగవద్భజనము' అని సత్ శాస్త్రములు చెప్పుచున్నవి.
- పూర్వకాలంలో మహాయోగులు సంకీర్తన చేసినారంటే వారు క్రమబద్ధంగా చేసినారు. అనాదిగా ఎందరో మహాత్ములు, తపస్సు చేసియో, ఋషులు వారు ఎలా సంకీర్తన చేసి, భగవంతుని అనుగ్రహం పొందినవారే. అయితే ఆ మహాత్ములు భగవంతుని అనుగ్రహం పొందిన వారే. అయితే ఆ మహానీయులు వెంటనే ఫలం పొందిన కారణం? వారు సర్వస్వమూ – అంటే మనస్సు, ఆత్మ, సర్వం భగవంతుని యందు లయింపచేసినారు. అందుకే ఆత్మతో మన తీరు కాదు. ఈ మానవులకు అసాధ్యమైనది లేదు కదా!
- సంకీర్తన అంటే పూర్తిగా పాడటమే. విషయాలు గురించి ఆలోచించక భగవన్నామము నందు మనస్సు లగ్నం చేయుట అది లక్ష్యం.

# జపం దాని ఆవశ్యకత



— స్వామి ఆదీశ్వరానందజీ

అనువాదం: శశిశాంతానందస్వామి

పవిత్రమయిన భగవన్నామాన్ని నిరంతరమూ స్మరించడమే జపం. మననం చేసే ఈ పవిత్ర నామాన్ని మంత్రం అనికూడా అంటారు. ఇది ప్రార్థనారూపంగా ఒకటి లేక కొన్ని పదాల కలయికతో ఏర్పడుతుంది. విశేషమయిన మనస్సును భగవద్భక్తిలో ఏకాగ్రం చేయుటయే జపము యొక్క ప్రయోజనం. భగవంతుని తెలుసుకోవడానికి ఈ జపమనే ప్రక్రియ బహు ప్రాచీనకాలం నుండే ఆచరణలో ఉంది. మనసును శుద్ధపరచి, చైతన్యవంతం చేయగలశక్తి భగవన్నామ స్మరణకుందని అన్ని మతాలూ అంగీకరిస్తాయి. ప్రతి మతంలోనూ పవిత్రమయిన భగవన్నామాలున్నాయి. ఆయామతంలోని సాధుసజ్జనులు ఆయాపవిత్ర భగవన్నామాలను నిరంతరమూ జపించి ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతిని పొందడమేకాక ఆ నామాలకు అపరిమితమైన ఆధ్యాత్మిక చైతన్యాన్ని ఆపాదించారు. పరంపరాగతంగా వస్తున్న ఈ పవిత్ర మంత్రాలను చిత్తశుద్ధితో నిరంతరమూ జపించుటవలన ఆధ్యాత్మిక శక్తినొంది సాధకుని మనసు చైతన్యవంతమై భక్తిప్రపత్తులతో నిండి, తాదాత్మ్యత నొందుటకు అవకాశం కల్గుతుంది. తదితర సాధనలకన్నా నిరంతర భగవదనుభూతి నందుటకు జపము బహు ప్రయోజనకారి. ధ్యాన పూజాదులొనర్చుటకు దృఢ సంకల్పం, ఆసనసిద్ధి, విశ్వాసం, కృషి అత్యంతావశ్యకాలు. కాని జప మాచరించుటకు ఒక్క కృషి మాత్రమే చాలు. యాంత్రికంగా చేసిన జపం వల్ల కూడా మనసుపై సత్ప్రభావముంటుంది. 'చివరిశ్వాస సంభవించేదెపుడో తెలియదు కనుక ప్రతిశ్వాసలోనూ భగవన్నామాన్ని జపించు' అని భక్తకబీరు ఒకచోట అంటారు. జపం సర్వకాల సర్వావస్థలయందూ చేయవచ్చునని, జపమాచరించడానికి ఎటువంటి నియమ నిబంధనలూ లేవన్నదీ దీని అర్థం.

### వివిధ సాంప్రదాయాల్లో జపం

జపవిధానాన్ని భగవద్భక్తి సాధనగా అన్ని మత సాంప్రదాయాలు గుర్తించాయి. భాషలు, విధానాలు, మంత్రాలు ప్రతి సాంప్రదాయంలో వేరయినప్పటికీ వాటి మూలసూత్రం ఒకటే. క్రైస్తవ, యూదు, బౌద్ధ, ఇస్లాం, సూఫీ సాంప్రదాయాలు ఈ పవిత్ర నామోచ్చారణను భక్తి మార్గంగా ఆమోదించాయి.

'యె యథామాం ప్రపద్యంతే తాన్స్తథైవ భజామ్యహం' (గీత 7:21) 'భక్తులు నన్ను ఏ రూపంలో సేవిస్తే ఆ రూపంలోనే వారిని అనుగ్రహిస్తాను' అని భగవంతుని భరోసా. భక్తులను అనుగ్రహింప నిర్గుణ బ్రహ్మం సగుణ బ్రహ్మగా నామరూపాలలో అవతరిస్తాడు. కనుక భగవత్తత్వ మొకటేయయినా దానికి నామ రూపములనేకములని హిందూ సంప్రదాయం. ఈ పద్ధతి ద్వారా వారి వారి ఇష్టదైవాలను 'ఓం నమఃశివాయ; ఓం శ్రీరాం జయరాం జయజయ రాం...' హరేరామ... హరేకృష్ణ... కృష్ణకృష్ణ హరేహరే మొ॥ ఆయా మంత్రాల ద్వారా జపించు భక్తులు సిద్ధిని పొందవచ్చును. నిర్గుణ తత్వాన్ని సూచించే నాల్గుమహావాక్యాలు ఓంకారం, గాయత్రీ మొ॥ వేదమంత్రాలూ ఆచరణలో ఉన్నాయి. ఈ సంప్రదాయాల్లో ధ్యానానికి తరువాతి స్థానం జపానికే





ఇవ్వబడింది.

### యోగ, వేదాంత, తంత్రాలలో జపానికి గలస్థానం

పారమార్థిక పురోగతికి, ధ్యానానికి, జపసాధన ముఖ్యాంశంగా పరిగణిస్తాయి యోగ, వేదాంత, తాంత్రిక సంప్రదాయాలు.* జపం శుద్ధిని సిద్ధిని కలుగజేస్తుందని వేరే వొక్కి చెప్పనక్కరలేదు. అవాఙ్మానస గోచరమగు పరబ్రహ్మతత్వాన్ని గుర్తించడానికి సాధకుని మనసు శుద్ధి నొంది, పరిపక్వతనందాలి. మనసు శుద్ధి పరిపక్వత నందుటకు సాధకుడు అంచెలంచెలుగా ముందుకు సాగాలి. వాటిలో మొదటిది పరమాత్మకు ప్రతీక, ప్రతిమార్చన. దీనినే బాహ్యపూజ అంటారు. తరువాతది జపం. జపానికి పైమెట్టు ధ్యానం. 'సోఽహం' జీవ బ్రహ్మైక్యతనంది అనుభూతినందుట ఉత్తమదశ. దృఢము, అచంచలమయిన బ్రహ్మభావాన్ని మనసా, వాచా, కర్మణా కలిగినపుడే అద్వైత సిద్ధి. ఈ ఉన్నతస్థితిలో నిలువలేని వారికి సద్గుణోపాసన చెప్పబడింది. ఉపాసన కూడ కష్టసాధ్యమయిన వారికి జపసాధన సూచింపబడింది. జపంలో కూడా మనసు నిలువలేని వారికి బాహ్యపూజా పునస్కారాలు నిర్దేశింపబడ్డాయి.

జపించే పవిత్రనామాన్ని మంత్రం అంటారు. 'మననాత్ త్రాయతే ఇతి మంత్రం' 'మననం చేయుట వలన రక్షిస్తుంది' గనుక మంత్రం. మంత్రం శబ్దబ్రహ్మకు సూచకం. ప్రతీక, ప్రతిమలు మంత్రగతమైన భగవత్తత్వానికి బాహ్యరూపాలు. నామము, నామి అభేదములు. మంత్రమంటే ఒట్టి అక్షరాల పోగుకాదు. అన్ని పదములు మంత్రములు కానేరవు అని తంత్రశాస్త్రం. మంత్రం పవిత్రము, శక్తివంతమయినది. యుగయుగాలుగా యోగులు, ఋషులు ఉచ్చరించిన ఈ మంత్రాలలో అనంతమయిన శక్తి, పవిత్రత అంతర్గతమై ఉన్నాయి. మంత్రం నివురుగప్పిన నిప్పు లాంటిది. భక్తి విశ్వాసాలతో నిరంతరమూ జపిస్తే మంత్రంలో ఉన్న శక్తి మనకవగతమౌతుంది. వివిధ మంత్ర నామాలలో వివిధ భగవత్స్వరూపాలను సూచిస్తాయి. కొన్ని సగుణ బ్రహ్మకు సంకేతాలయితే మరికొన్ని నిర్గుణ బ్రహ్మకు సంకేతాలు. ప్రతి మంత్రానికి ఆయాదేవతను సూచించే బీజమంత్ర ముంటుంది. మంత్ర సిద్ధినందిన గురువు శిష్యునికి ఈ మంత్రోపదేశం చేస్తారు. మంత్రంలోని పదజాలంకన్నా మనను రక్షించేది అందుండే ఆధ్యాత్మిక చైతన్యమే. ఈ ప్రక్రియను 'మంత్ర చైతన్య' మంటారు. మహావృక్షం చిన్న విత్తులో ఇమిడి ఉంటుంది. తొలుదొలుత విషయాన్ని విశ్వసించలేం. ఆ విత్తును నాటి సంరక్షిస్తే మహావృక్షంగా మారినపుడే మనలో విశ్వాసం కల్గుతుంది. అదేవిధంగా ప్రథమదశలో బీజమంత్రం యొక్క మహాత్మ్యాన్ని విశ్వసించలేక పోయినప్పటికీ గురూపదేశమునందు శ్రద్ధావిశ్వాసము లుంచి మంత్ర జపం నిరంతరమూ చేసినట్లయితే ఆ మంత్రగతమయిన చైతన్యం మనకు అనుభవైద్య మవుతుంది. మంత్రం మంత్ర చైతన్యాన్ని గూర్చి పల్కుతూ 'గురుశిష్య పరంపరగా ఈ మంత్రాలు మనకు అందించబడ్డాయి. కనుక వాటినుచ్చరించిన మాత్రానే వాటి శక్తి అనుభూతమవుతుందని మంత్రద్రష్టల విశ్వాసం' అని శ్రీ వివేకానందస్వామి సెలవిచ్చారు. 'ఏ విధమయిన ఆటంకాలు లేకుండా మంత్రాన్ని సుదీర్ఘకాలం జపించగలగడం మనసు త్వరితగతిని ధ్యానమగ్నమవడం' మంత్రమహాత్మ్యాన్ని సాధకుని ప్రగతిని సూచించే కొలబద్దలు.

* సదా పవిత్ర నామాన్ని మననం చేసేవాడే ముని. అదే మౌనం.

> ఓంకారం అఖండ సచ్చిదానంద బ్రహ్మాన్ని, మిగతావి (బీజమంత్రాలు) సాకార సగుణ బ్రహ్మాన్ని సూచిస్తాయి. ఇవన్నీ దైవ ధ్యానానికి, జ్ఞాన సముపార్జనకు దోహదపడతాయి."
>
> — శ్రీ వివేకానందస్వామి



"భోగాలయందు మోహం గలవారు ద్వైతభావాన్నవలంబించి నారద పంచరాత్రంలో చెప్పబడినట్లుగా బిగ్గరగా భగవన్నామసంకీర్తన చేయుటమే ఉత్తమమైన సాధన."

> "మొదట ఆత్మలాభాన్ని పొంది, తర్వాత ధనాన్ని సంపాదించు. ఈ వరుసను తల క్రిందులు చేయడానికి ప్రయత్నించవద్దు. పరమార్థాన్ని పొందిన తర్వాత సంసారంలో మెలగినా నీ మనశ్శాంతికి భంగం కలుగ పోదు."
> — శ్రీ రామకృష్ణులు

### జపతత్త్వం

సచ్చిదానందం పర్యాప్తి. పరబ్రహ్మాన్ని నిర్గుణ సగుణ బ్రహ్మమని రెండుగా పిలుస్తారు. దానివే సమస్త ప్రపంచమూ సగుణ బ్రహ్మం నుండి ఉద్భవించిందనీ, శబ్దతరంగాలలో సృష్టిరంభమయిందనీ, మొదటి శబ్దం ఓంకారమనీ వేదాంతసిద్ధాంతం. ఓంకారం నిర్గుణ సగుణాలకు ప్రతీక. అన్ని శబ్దములకూ ఓంకారమే మూలం. 'వేదముల గమ్యం, తపస్సుల, బ్రహ్మచారుల లక్ష్యం ఓంకారమేనని, ఈ ఓంకారమే బ్రహ్మమని పరమాత్మస్వరూపమయిన దానిని దీని స్వరూపాన్నెరిగిన వారు సమస్తమూ పొందగలరని' కఠోపనిషత్తు ఘోషిస్తుంది. పతంజలి యోగశాస్త్రం ఈశ్వరుని అంగీకరిస్తూ - ఆ ఈశ్వరుని వాచకమే ప్రణవమని చెప్తుంది. కనుక ఓంకారోచ్చారణ ద్వారా ఈశ్వరుని చేరుకోవచ్చు. ఓంకారం ఉపాయం - ఈశ్వరుడు ఉపేయుడు.

### జపం - మానసిక పరిణామం

తరచూ రేడియో, టి.వి.లలో అనేక వాణిజ్య ప్రకటనలు వెలువడడం మనం చూస్తుంటాం. మనకు తెలియకుండానే మన మనస్సులో విపరీత పరిణామాలను కల్గిస్తాయి ఈ ప్రకటనలు.

తరచు చూడటం వలన ప్రకటనలో చూసే వస్తువు మన మనస్సులో నాటుకుని బీజరూపంలో ఉంటుంది. ఆ వస్తువు అవసరమయినప్పుడో, మనకు ఎదుట పడినప్పుడో ఈ బీజరూపంలో ఉండే వస్తువు స్ఫురణకు వచ్చి దానిని పొందాలనే కోరిక కలుగుతుంది. మనం చేసే ప్రతిపనీ, ప్రతి ఆలోచనా, మన మనో ఫలకంపై ముద్రలు వేసి అణిగిపోతుంటాయి, సంస్కారాలుగా పేరుకుపోతాయి. సరైన సమయం ఆసన్నమయినప్పుడు అవి మనలో తలెత్తుతాయి. ఆధ్యాత్మిక పురోగతికి అవరోధం కల్గించే దుష్టభావాలు ఎక్కడినుంచో ఆకాశం మీద నుండి ఊడిపడవు. ఈ భావాలకు మూలం మన మనోంతరాళాల్లో పేరుకుపోయిన కుసంస్కారాలే కారణమని తెలుసుకోవాలి. అనేక జన్మలలో చేసిన పుణ్యపాపకర్మల ఫలం సంస్కార రూపంలో పేరుకు పెట్టిపోయింది. ఈ సంస్కారాలను శుద్ధి చేయడానికి, సంస్కార రహితమయిన మనస్సు పొందడానికి జపం అత్యంత కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. పవిత్ర భగవన్నామాన్ని జపించడం వలన భగవత్సాన్నిత్యమయిన భావాలు మన మనస్సులో ముద్రవేయడమే కాకుండా ఇతరములయిన చెడు తలపులను రానీయకుండా చేసి మనస్సును పవిత్రంగా ఉంచుతాయి. ఇది నిరంతర నామ స్మరణలో ఉండే రహస్యం. పవిత్రత పొందిన మనసు ధ్యానానికి అనుకూలం అని వేరే చెప్పనక్కరలేదు.

'యోగస్య ప్రథమ ద్వారం వాఙ్నిరోధః పరిగ్రహః' యోగానికి ప్రథమ ద్వారం వాఙ్నిరోధం - అంటే మౌనం. మౌన సిద్ధి పొందాలంటే జపసాధన అత్యంతావశ్యకం. మౌనం అంటే మాట్లాడకుండా ఉండటమేకాదు. 'మన నాశ్ ముని' జపిటకు మౌనంగా ఉన్నట్లు కనిపించినా లోన రణగొణధ్వనులు చెలరేగుతూనే ఉంటాయి. వీటినుండి గూడ మనస్సును శాంతింపజేసి అంతర్మౌనానికి దోహదకారి అవుతుంది ఈ జపం. ధ్యానానికి బలం చేకూరుస్తుంది జపం. ధ్యానమగ్నులవడం కష్టతరమయినది. ఆ స్థితిని పొందడానికి పరిపక్వము, అచంచలము ఏకాగ్రమయిన మనస్సు అవసరం - ఇవన్నీ జపంద్వారా సిద్ధిస్తాయి. జపం ధ్యానానికి దారితీస్తుంది. నిరంతర జపమే ధ్యానం. జపసిద్ధి ద్వారానే ధ్యానసిద్ధి కల్గుతుంది. (శేషం)

> "జీవితంలో వెల్లువ వచ్చి తర్వాత ఎవరయినది భగవద్భావమున్నంగ పవిత్ర మిస్తాయి. వారి వచ్చినాటి మించి ఈ మనస్సును దైవ పాపమున్నంటు ప్రాణ త్రిప్పంలా అర్పించాలే నిజంగా ధన్యుడు."



# దివ్య మంత్ర జపం

శ్రీ ఆదీశ్వరానందస్వామి



పలు జప విధానములు

జపమాచరించే విధానాలు అనేకం. అవి ఆచరించు వద్ద ఉన్నో ఛేదాయించవచ్చు. సాంప్రదాయికంగా మనకు లభించే జప విధానాలు 1) వాచిక జపము, 2) ఉపాంశు జపము, 3) మానస జపము, 4) లిఖిత జపము, 5) అఖండ జపము, 6) అజపాజపము, 7) షట్చక్రస్థానములందు జపము, 8) పురశ్చరణము అని ఎనిమిది విధములు.

1) వాచిక జపము: మంత్రాన్ని ఇతరులకు వినబడునట్లు ఉచ్చరించుట.

2) ఉపాంశు జపము: మంత్రాన్ని ఇతరులకు విన్పడనట్లు ఉచ్చరించుట.

3) మానస జపము: నాలుక, పెదవులు కదల్చక మానసికంగా జపించుట. 'వాచ్యస్త్వుపాంశుర్బా' వాచిక జపం పదిరెట్లు అధికం. వాచిక జపంకన్నా ఉపాంశు జపం పదిరెట్లు శ్రేష్ఠం. ఉపాంశు జపంకన్నా మానసిక జపం పది రెట్లధికం', అని మనుసంహిత వివరిస్తుంది. మానసిక జపం శ్రేష్ఠమయినప్పటికీ ఏకాగ్రబుద్ధి లేనివారికి ఈ విధానాన్ని శాస్త్రాలు చెప్పలేదు. అట్టివారికి మొదటి రెండు విధానాలు సరియయినవని చెప్తున్నాయి.

4) లిఖిత జపము: వాచిక, మానసిక జపము ద్వారాకాక, మంత్రాన్ని వ్రాయడం ద్వారా జపించే విధానమిది.

5) అఖండ జపము: నిర్విరామంగా మంత్రాన్ని అనుకున్నంత సమయము, అనుకున్నన్నిసార్లు జపించడం అఖండ జపం. ప్రముఖ్యంగా, సామూహికంగా ఈ జపం జరుపుతుంటారు.

6) అజపాజపము: మానసికంగా రోజుకి పదికొండుసార్లు ప్రతిశ్వాసతోనూ మంత్రాన్ని జపించుటనే అజపాజపం అంటారు.

7) షట్చక్రస్థానములందు జపము: షట్చక్రస్థానములలో ఏదేని ఒక స్థానమునందు మనసు లగ్నంచేసి జపమాచరించడం. మూలాధారం, స్వాధిష్ఠానం, మణిపూరం, అనాహతం, విశుద్ధ, ఆజ్ఞాచక్రం అన్న ఆరు చక్రస్థానములు వెన్నులో ఇమిడి ఉన్నవి.

8) పురశ్చరణం: గురూపదేశానుసారం ఒకానొక సాధన ఫలాన్ని పొందడానికి ఒక నిర్దిష్టపద్ధతిలో జపము చేయుటనే పురశ్చరణం. ఈ విధానంలో సాధకుడు జప సంఖ్యను క్రమంగా ప్రతిదినమూ పెంచుకుంటూ లేదా తగ్గించుకుంటూ వస్తాడు. ఉదాహరణకు అమావాస్యనాడు 1000 సంఖ్యతో ప్రారంభించి దినము

శ్రద్ధాశీల సంపన్నుడు, కీర్తి గల మనిషి ఏఏ ప్రదేశాలకు వెళ్లినా, అక్కడ పూజింపబడుతాడు. (దేశమేదైనా సర్వత్రా అతడు పూజింపబడతాడు).

— శ్రీ బుద్ధుడు

నకు 1000 చొప్పున పెంచుకుంటూపోతే పౌర్ణమినాటికి జపసంఖ్య 15000 కి చేరుకుంటుంది. అప్పటినుండి దినానికి జపసంఖ్య 1000కి తగ్గించుకుంటూవస్తే అమావాస్యనాటికి తిరిగి 1000 కి చేరుకుంటుంది. ఈ రకంగా సాధకుడు గురూపదేశాన్ననుసరించి ఒకటి, రెండు, మూడు సంవత్సరాలవరకూ చేయవచ్చు. పురశ్చరణంలో అంతర్భాగంగా అన్నదానం మొ॥ పుణ్యకర్మలు నిర్దేశించబడ్డాయి. వాటికి బదులుగా అదనంగా జపమాచరించినా వచ్చు.

యోగినీ హృదయ తంత్రాన్ననుసరించి పురశ్చరణాది విధులకు నదీతీరం, పర్వతగుహ, సాగర సంగమం, బిల్వ, ఉసిరి, అశ్వత్థ వృక్షాలక్రింద లేక తులసిమొక్క సమీపాన, అరణ్యము, దేవాలయము, మందిరము, స్వగృహము అనుకూలములు. ఈ విధి నభ్యసించు సమయంలో సాధకుడు కుశాసనాన్నే కూర్చోడానికి ఆసనంగా వాడాలి, సంగీతాదులు వినకూడదు, వేడినీటితో స్నానము నిషేధం, ఇష్టదేవతార్చన తప్ప ఇతర దేవతార్చన నిషిద్ధము. పురశ్చరణం ఆచరించడానికి తంత్రశాస్త్రం ఆరు రకములయిన సూచనలు చేస్తుంది. పూజాది అగ్నిహోత్రములతోపాటు, మూడు సంధ్యలలో ప్రతి దినమూ జపసంఖ్య పెంచుకుంటూ చేసేది పురశ్చరణ'మని కులార్ణవ తంత్రం చెపుతుంది.

నిర్దిష్టమయిన సమయపరిధిలో నిరంతరమూ జపసంఖ్య మార్చకుండా చేయుట పురశ్చరణ'మని ముండమాల తంత్రం చెపుతుంది. మూడవదయిన వేరొక తంత్రం 'సూర్యచంద్రగ్రహణ సమయాల్లో మొలలోతు నీటిలో నిలబడి, ఉపవాసవ్రత మాచరిస్తూ పవిత్ర స్థలంలో చేసే జపం పురశ్చరణమ'ని చెపుతుంది. 'సూర్యోదయమునుండి సూర్యాస్తమయం వరకూ కొన్నిరోజులు నిరంతరమూ చేయు జపము లేక కృష్ణపక్షపు అష్టమినుండి మరు కృష్ణపక్షపు అష్టమివరకూ రోజుకు 1000 చొప్పున జపము చేయుట పురశ్చరణము'ని నాల్గవ తంత్రపు అభిప్రాయం. శారద తిలకమనే వేరొక తంత్రాన్ననుసరించి 12 లక్షల జపము చేయుట పురశ్చరణమనిన్నీ. ఇంకొక అర్ణవ అభిప్రాయము ప్రకారం - 'మంత్రాన్ననుసరించి జపసంఖ్య నిర్ధారింపబడుతుందని. భువనేశ్వరి మంత్రోచ్ఛారణ అగ్నిహోత్ర సహితంగా ముప్పదిరెండు లక్షలు గావించాలి. రోజుకు పదివేలు చొప్పున 320 రోజులు జపించినట్లయితే ఒక పురశ్చరణం పూర్తయినట్లు లెక్క'. ఈ విభిన్న అభిప్రాయముల సారాంశమేమంటే నిరంతరమూ, అధిక సంఖ్యలో శ్రద్ధాభక్తులతో పవిత్రనామాన్ని జపించడమే పురశ్చరణమని అర్థం.

## జపాభ్యాసం

జపాచరణకు ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు ఏమీ అవసరం లేదు. ఎక్కడైనా, ఎల్లవేళలా జపమాచరించవచ్చు. అలా అని జపాచరణ యాంత్రికం కాకూడదు. భావప్రధానమై ఉండాలి. జప విధానం, జపసంఖ్య జపసిద్ధికి కారణాలు కావు. భక్తిశ్రద్ధలతో ఒనర్చినవాడే జపసిద్ధి ప్రాప్తమవుతుంది. త్రికరణశుద్ధియే భక్తిశ్రద్ధలు. వాటిద్వారా సహజంగా ఏకాగ్రత కల్గుతుంది. ఏకాగ్రతవల్లనే తాదాత్మ్యత. జపం క్రమంగా ధ్యానంలో లయమవుతుంది. ప్రాథమిక దశలో భక్తి పెరిగి స్థిరపడడానికి శాస్త్రోక్తమయిన విధులు పాటించడం అత్యవసరం. ఆధ్యాత్మిక జిజ్ఞాస రగుల్కొల్పడం, సాధనకు తీవ్రతను చేకూర్చడం జపసాధనవలన కల్గు ప్రయోజనాలు. ఆధ్యాత్మిక తపనలేని వారికి జపం యాంత్రికంగా మారి రుచించదు. తీవ్రతలేని జపము బాహ్యాచారంగానూ, ములకగానూ మారుతుంది. శాస్త్రోక్తమయిన బాహ్యాచారాలను నొక్కిచెబుతూ 'హరి, రామ నామాలు విన్నంతనే శరీరం పులకరించి, రోమాంచనము గల్గి, ఆనంద బాష్పాలు రాలువానికి

మనం ధర్మాన్ని చంపితే ధర్మం మనల్ని చంపుతుంది. ధర్మాన్ని మనం రక్షిస్తే, ధర్మం మనల్ని రక్షిస్తుంది. అందుచేత, ధర్మాన్ని హతమొనర్చకూడదు. మనం ధర్మాన్ని హతమొనర్చకుండుము గాక! ధర్మం మనల్ని హతమొనర్చకుండుము గాక!

— మనుస్మృతి





సంధ్యాది నిత్యకర్మల అవసరము ఇక ఉండదు. అపుడే నిత్యకర్మత్యాగము చేయుస్థితి గల్గును - బాహ్యకర్మలు వాటంతటవే మరలిపోతాయి. అప్పుడు ఒక్క భగవన్నామాన్నో లేక ఓంకారాన్నో ఉచ్చరిస్తే చాలు' అని శ్రీరామకృష్ణులు అంటారు.

విశేష జపసాధనకు వేదాంత, తంత్ర, యోగ శాస్త్రాలు నిర్దిష్టమయిన ఉపాయాలు మనకు సూచిస్తాయి. అవి 1) అనుకూల స్థితి 2) శారీరక, మానసిక స్థితి 3) స్థలము 4) సమయము 5) ఉచ్చారణావిధం 6) లెక్కింపు 7) ఆసనం 8) ఉచ్చారణా వేగం 9) మనో జాగరూకత 10) మంత్రార్థంపై చింతన 11) మంత్రనిష్ఠ 12) సాధనలో మనస్సును ఎల్లప్పుడు ఒకేస్థానంలో ఏకాగ్రం చేయుట.

1) అనుకూల స్థితి: జపం ఏకాంత ప్రదేశంలో చేయాలి. 'గుప్తదానం, దంభరహిత జ్ఞానం, రహస్యంగా చేసిన జపం బహుశక్తివంతములయినవి.' గురూపదేశ మంత్రం శిష్యునికి స్వంతం. వేరెవరికీ తెలియజేయకూడదు. పవిత్రం గనుక గుహ్యంగా ఉంచాలి. ఇతరులకు చెప్పినందువలన నష్టమేమీ లేకపోయినా, సాధకునిలో చులకనభావం రాకుండా మంత్రార్థం నరనరాల్లో జీర్ణించుకుపోవడానికి రహస్యంగా ఉంచడం అవసరం.

2) శారీరక మానసిక స్థితి: పద్మాసీనులై నిటారుగా కూర్చోవడం అనువైన స్థితి. ఆసనం గూర్చి వివిధ గ్రంథాలు ఏం చెప్పుతున్నాయో చూద్దాం. 'జపధ్యానాదులకు ముందు ఉదరం (పొట్ట) తేలికగా ఉండి, మంచి నిద్ర చేసినవారై ఉండాలి. పరిశుభ్రమయిన స్థలంలో, ఉచితాసనంపై కళ్ళుమూసుకుని, పూర్వాభిముఖుడై కూర్చోవాలి. అరచేతులు తొడపై నిడుకొని నిటారుగా కూర్చొని, మనసు ఇంద్రియములు అప్రమత్తులై ప్రశాంతులై అభిన్న అఖండుని భావించి జపధ్యానాదులు చేయాలి. తల ఊపడం, దంతములు చూపడం మొ॥ చపల చేష్టలు చేయక నామజపమును చక్కగా ఉచ్చరించాలి'' అని ప్రపంచ సారం చెపుతుంది. 'ఉమ్మడం, ఆవలింతలు, కోపం, ఆకలి, కునుకుపాట్లు, దుష్టుల, అధముల సందర్శనం జపానికి అవరోధాలు' అని భారద్వాజుడు; బృహస్పతులవారు 'జపసమయంలో నడవడం, నవ్వడం, ఇతరులవైపు చూడడం, గోడకు చేరబడడం, తలను కప్పుకోడం, కాలుమీద కాలు, చేయి మీద చేయి వేయడం, మనసును ఇష్టానికి తిరగనివ్వడం, పలువురికి వినబడేటట్లు మంత్రోచ్చారణ చేయడం' మంచిది కాదంటారు. 'నడుస్తూ, పరుగిడుతూ, వేరే పనులు చేస్తూ చేసే జపం నిష్ప్రయోజనం' అని స్మృతి చంద్రిక కథనం.

కళ్ళు పూర్తిగా మూసిగాని, సగం మూసిగాని, పూర్తిగా తెరచిగాని జపం చేయవచ్చు. మొదటి రెండు పద్ధతులలో సాధకుడు తన హృదయంలోని ఇష్టదైవంపై మనసు లగ్నంచేస్తూ జపం చేస్తాడు. అపుడు మంత్రోచ్చారణ చేసిన ప్రతిసారీ మానసికంగా తన ఇష్టదైవానికి పుష్పము సర్పిస్తాడు. ఇష్టదేవత తన ఎదుటే కూర్చుని



తనను గమనిస్తూ తను ఉచ్చరిస్తున్న మంత్రాన్ని ఆసక్తితో వింటూ కృపావర్షాన్ని కురిపించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నట్లు భావించాలి.

మనోనిగ్రహానికి ప్రయత్నించుటవలన మనసులో చంచలత్వమేర్పడి జపసాధన కష్టసాధ్యమౌతుంది ప్రారంభదశలో. సహజంగా బహిర్ముఖమయిన మనస్సును అంతర్ముఖం చేయుటకు ప్రయత్నించినపుడు ఈ స్థితి ఏర్పడుతుంది. 'మనస్సును పట్టుదారంతో భగవంతుని పాదపద్మములకు కట్టివేసినట్లు భావించి జపించాల'ని శ్రీరామకృష్ణులవారు చెప్పిన ఉపాయం.

3. స్థలం: జపాచరణకు స్థలభేదం లేదు. మహాత్ములచే పునీతం చేయబడి, అనేకులు జపసాధనలాచరించి

పవిత్ర భావతరంగాలతో నిండిన క్షేత్రాలలో జపంచేస్తే విశేషప్రయోజనం. భాగవతులతో సంబంధమున్న ప్రదేశములు, సాధకులు దీర్ఘకాలం సాధనచేసిన స్థలాలు, దేవాలయాలు, పవిత్రనదీతీరాలు జపసాధనకు అనువైన చోట్లు. పుణ్యస్థానాలలో ఉన్న అధిష్ఠానదేవతలు సాధకుని కృషికి ప్రసన్నులై మనోవాంఛితాలను నెరవేరుస్తారని చెప్పడం కద్దు. భావవ్యక్తాన్న యోగులు, సాధు సంతులు వాదరింపవారు ఉండేచోట్లు, దాన ధర్మ యాగాదులు జరిగిన చోట్లు, బ్రాహ్మ్యయగములు జరిగే స్థలములు జపసాధనకు అనువైనవి.

4) నిర్దిష్టసమయ పాలన: నిర్దిష్టసమయంలో ప్రతి నిత్యమూ జపము చేయాలని శాస్త్రాలు చెబుతాయి. అలా చేయడంవలన మానసిక ప్రవృత్తిలో ఊహించని మార్పు సంభవించి ఆ నిర్దిష్టసమయానికి జపము చేయాలనే తీవ్ర అభిలాష కల్గుతుంది. సమయపాలనవలన శరీరం, మనస్సు ఒక ఒరవడికి అలవాటు పడతాయి. నిర్ణీతసమయానికి భోజనము చేయువారికి ప్రతిరోజూ అదేసమయానికి ఆకలవుతుంది. అలాగే నిద్రావిషయంలో కూడా. కనుక జపానికి నిర్దిష్ట సమయపాలన అత్యవసరం. సమయమూ వస్తూ మవుతున్నకొలదీ జపము చేయడానికి మనసు ఉరకలు వేస్తుంది. దీనిద్వారా మానసిక శక్తి దృఢపడుతుంది - తద్వారా ఆధ్యాత్మిక పురోభివృద్ధి సుగమమౌతుంది. త్రిసంధ్యాసమయాలు, అర్ధరాత్రి జపానికి అనుకూలమయిన సమయాలు. ఆ సమయాలలో ప్రకృతిలో నిశ్శబ్దత ఏర్పడడంతో జపానికి అనుకూలమని శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయి. శరీరము, మనసు ప్రకృతిలో అంతర్భాగములు గనుక ఆ సమయానికి అవి అనుకూలిస్తాయి. అమావాస్య, పున్నమి, ఏకాదశి, అష్టమి, అవతారపురుషుల జయంతులు మొదలగు పర్వదినాలు జపాచరణకు శుభదాయకములు.

5) ఉచ్చారణా పద్ధతి: మంత్రాన్ని తప్పులు లేకుండా ఉచ్చరించాలి. దేహం, మనస్సు, ప్రాణాలు ఒక్కటయితేనే ఈ ఉచ్చారణలో అంతర్భావాలు రావాలని దీని ఉద్దేశం. మన అనుభవం (జాగ్రదవస్థ)లో పెదవులు కదిలితే మనసు కలవదు, రెండూ కలిస్తే ప్రాణం కలిసి రాదు. ఈ మూడు చక్కగా కలిసినపుడు మంత్రం మన హృదయాంతరాళమునుండి పెల్లుబికి జపాభ్యాసం అత్యంత సుఖకరంగామూ, ఆనందదాయకంగామూ ఉంటుంది.

### క్రొత్త శీర్షిక

'మీ మాట' అన్న శీర్షికలో శ్రీరామకృష్ణ ప్రభ పాఠకుల అభిప్రాయాలను ప్రచురిస్తున్నాం. పాఠకులనుండి ఉత్తరాలు ప్రతినెలా 20 వ తేదీలోగా 'శ్రీరామకృష్ణ ప్రభ' కార్యాలయానికి చేరాలి. వాటిని రెండవ నెలలో (అంటే ఫిబ్రవరి 20 వ తేదీలోగా వచ్చిన ఉత్తరాలను ఏప్రిల్ '95 'ప్రభ'లో) ప్రచురించగలం. అభిప్రాయం తెలిపే పాఠకుల పేరు, ఊరు గుండ్రని అక్షరాలతో వ్రాయాలి. సంపాదకుడు

ఉచ్చారణ సరిగా చేయాలంటే మూడు మెట్లు - నాలుక, పెదవి, కంఠం కలిసి ఉచ్చరించడం శారీరక ఉచ్చారణ - మొదటిది. ఉచ్చారణ ప్రధానంగా మానసిక ప్రక్రియ, శారీరక ప్రక్రియ తరువాతిది. మానసిక, శారీరక ప్రక్రియలతోపాటే ప్రాణాని కనుగుణంగా ప్రతిస్పందించడం మూడవదశ. ప్రతి మంత్రానికి ఏదో బద్ధమయిన శబ్దప్రయోగముంటుంది. వాటి ననుసరించి ఉచ్చరించినపుడే మంత్ర అధిష్ఠానదేవత అనుగ్రహం లభిస్తుంది. తప్పుగా ఉచ్చరిస్తే అపార్థం కల్గుతుంది. 'మంత్రాన్ని తప్పులు లేకుండా, శుద్ధంగా ఉచ్చరించాలి. దోషము లున్న పురోగమనం కుంటుబడుతుంది. ఒకామె 'రుక్మిణీనాథాయ' కు బదులు 'రుకు' అని పలికేది. దాని వలన ఫలసిద్ధి లభించలేదు. భాగవత్కృప వలన తదుపరి ఉచ్చారణ సరిచేయబడింది' అని శ్రీ శారదాదేవి చెప్పారు.

6) జపసంఖ్య లెక్కింపు: మంత్రజపం ఇన్నిసార్లు చేయాలని గురువు శిష్యునికి నిర్దేశిస్తాడు. జపం చేతి వ్రేళ్ళతోగాని, జపమాలతోగాని, మనసులోగాని చేయవచ్చు. మనస్సును జపంలో లగ్నం చేయడానికి జపమాల కొంతవరకూ ఉపకరిస్తుంది. రుద్రాక్షలు, భద్రాక్ష, తులసి, మారేడు, గంధం, తామర విత్తనాలు, మణులతో చేయబడిన జపమాలలు జపానికి వినియోగించవచ్చు. కొన్ని తెగలవారు పశువుల, మనుష్యుల ఎముకలతో తయారుచేసిన జపమాలలు వాడతారు. మంత్రాన్ననుసరించి జపమాలలు మారవచ్చు. జపమాలలో 108 లేక 54 రుద్రాక్షలుంటాయి. ఏ మంత్రానికి వాడినమాల ఆ దానికే ఆ సాధకుడే వాడాలి. ఎప్పుడూ మెడలో వేసుకోకూడదు, మార్చకూడదు, విడువకూడదు.

తెలుగు అనువాదం: శ్రీ శశికాంతానందస్వామి

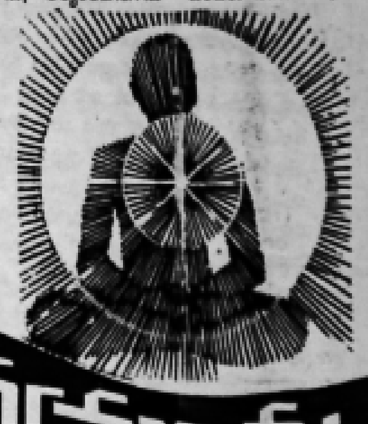
(శేషం)





(గత సంచిక తరువాయి)

# దివ్యమంత్ర జపం



'మంత్రాన్ని వేలకొలది జపిస్తే చైతన్యవంతమౌతుంది. మనస్ఫూర్తిగా ఒకసారి జపించినా మనస్సు శుద్ధమౌతుంది; సంతోషము, ఆనందమూ లభ్యమౌతాయి. పందలకొలదీ, వేలకొలదీ, శక్తి ఉన్నంతవరకూ జపించాలి. 'మంత్రం అతి దీర్ఘమయినదయితే 5,000 సార్లు చాలు', అని శ్రీరామకృష్ణుని ప్రియశిష్యుడు శ్రీ శారదానందస్వాములు చెప్పారు. 'మనసు ఏకాగ్రత చెందినా, లేకపోయినా భగవన్నామము జపిస్తూనే ఉండమ'ని శ్రీ శారదాదేవి శిష్యులకు ప్రబోధించేవారు. మరియు 'దినమూ నిర్దిష్ట సంఖ్యలో అనుకున్నట్లు జపమాచరించడం వలన చాలా ప్రయోజన'మని అంటూండేవారు.

7) ఆసనం: ఆసనముమీద కూర్చుని జపమాచరించడం సాంప్రదాయం. 'శుభ్రమయిన స్థలంలో, లోతైన చోటుగాక, స్థిర ఆసనాన్ని ఉంచి దానిపై కుశాసనం లేక లేడి చర్మం లేదా ఒక గుడ్డ పరచి కూర్చొని, శారీరక, మానసిక వ్యాపారములను నియంత్రించి మనస్సును ఏకాగ్రంచేసి ఆత్మశుద్ధికొరకు యోగసాధన చేయాలని' గీత నిర్దేశిస్తుంది. 'సాంప్రదాయికంగా ఊలు, నూలు ఆసనాలనే వాడాలి. లోహంతో చేసిన (ఇనుము, ఇత్తడి) ఆసనాలను వాడకూడదని' కాళికాపురాణం చెపుతుంది. 'ఆసనం అతి లోతైన, ఎత్తైన ప్రదేశాలలో ఉండకూడదని, ఆసనం చిరిగినదై శిథిలమై ఉండకూడదని' గంధర్వ తంత్రం అంటుంది. పుణ్యక్షేత్రాలలో ఆసనాసీనుడై చేసిన జప తపాదులకు ఫలసిద్ధి లభించునని కామధేను తంత్రం చెబుతుంది. దినసరి జపానికి ఉపయోగించు 'ఆసనం దివ్య ఆధ్యాత్మిక భావ తరంగాలను ఇముడ్చుకుంటుంది గనుక ఆ ఆసనాన్ని ఎప్పుడూ పరిత్యజించకూడదు. సాధకుని ఆసనం పవిత్రం గనుక దానిని స్వప్రయోజనానికే వినియోగించాలి. ఇతరు లెవరూ దానిని వాడకూడదు.

8) మంత్రోచ్చారణా వేగం: జపం ఎప్పుడూ నిదానంగా ఒకే వేగంతో చేయాలి. ఉచ్చారణ అతినెమ్మదిగాను, అత్యంతవేగంగామూ ఉండకూడదు. సాధకుని మనోభావాన్ననుసరించి ఉచ్చారణావేగం ఆధారపడి వుంటుంది. నడకతీరు, మాటతీరు, శ్వాస, నాడి మున్నగు వాటి ననుసరించి సాధకుని శైలి నిర్ధారింపబడుతుంది. ఈ శైలి ననుసరించి సాధకుడు జపమాచరించాలి.

9) మనోజాగరూకత: జపం మనసారా ఆచరించాలి. దివ్యనామాన్ని జపిస్తున్నా నన్న భావం మనసులో నాటుకోవాలి. యాంత్రికంగా చేసే జపంవలన ఎక్కువ ప్రయోజనముండదు. మనస్సు చేరుకోగా లేపోవ

డంతో తమోగుణ మావరించి ఏకాగ్రత లోపిస్తుంది - 'లయ' మనే మనకు ప్రక్రియలో దింపుతుంది. మనః పూర్వక జపం, మనను అప్రమత్తంగా ఉంచుటవలన ఈ విఘ్నాన్ని అధిగమించవచ్చు. 'మనో ఏకాగ్రతతో ఒకసారి చేసిన భగవన్నామం, విస్తృతమయిన మనసుతో కోట్ల కొలది జపించడానికి సమం. 'రోజంతా జపం చేయవచ్చు. వికల్పమయిన మనస్సుతో చేసిన జపంవలన ప్రయోజనం లేదు. ఉచ్చారణ ఏకాగ్రమనసుతో చేయాలి. అప్పుడే భావశ్శుద్ధి కల్గుతుంది' అని శ్రీ శారదాదేవి చెప్పారు.

10) మంత్రార్థ భావన: మంత్రోచ్చారణ చేస్తూ మంత్రంయొక్క అర్థమ్నిగూర్చి ధ్యానించాలి అని సాంప్రదాయం. 'ఓం'కారాదాన్ని భావార్థంతో జపించి ధ్యానించాలని 'యోగసూత్రకారుడు పతంజలి చెప్పాడు. అర్థమంటే వాక్యార్థం గాదు - భావార్థం. 'ఓం'కారాన్ని గూర్చి ఛాందోగ్యం అన్న మాటలివి. 'అర్థ మెరుగని వారూ ఎరిగినవారూ జపయజ్ఞం చేస్తారు. కనుక ఫలసిద్ధి ఒక్కటై ఉండాలి కదుపురికే. కాని ఫలసిద్ధి వేరు వేరుగా ఉంటుంది. శ్రద్ధా భక్తులతో చేసిన ఉపాసనవలన శక్తివంతమయిన ఫలసిద్ధి లభిస్తుంది. కోట్లాది జపమాచరించినా భావము తెలియని జపం 'ఫలశూన్య'మని మహా నిర్వాణ తంత్రం. నిరుక్తంలో యాస్కాచార్యులు 'అర్థ మెరుగక ఎవడు వేదాలు వల్లిస్తాడో వాడు గంధపుకట్టెలు మోసే గాడిదతో సమానం. గాడిదకు బరువుతప్ప గంధపు సువాసనలు తెలియవుకదా!' అని చమత్కరించారు. వీటన్నింటి సారమేమిటంటే 'భక్తి విశ్వాసముంతో అర్థం తెలిసి చేసిన జపం అత్యంత పారమార్థిక ఫలసిద్ధి ప్రదాయకం' అని. తంత్రశాస్త్ర ప్రకారం పరమార్థతత్త్వానికి నిర్గుణం, సగుణం అని రెండు పేర్లు. అచేతనుడు, సదాసమాధిస్థుడయిన శివుడు, పురుషుడు నిర్గుణానికి చెంది. సగుణానికి చేతనమయిన మూలప్రకృతిశక్తి చెంది. ఈ శివశక్తుల కలయికవల్లనే విజయం సిద్ధిస్తుంది. జపరూపం శక్తి, ధ్యానరూపం శివుడు. 'ఇష్టదేవతాధ్యానం [illegible] శ్రీ శారదాదేవి చెప్పారు.

సాధకుడు శ్రద్ధతోను, భక్తిరహితుడయినా ఉచ్చారణ పరిలేక యాంత్రికంగా చేసిన జపముకూడా తప్పకుండా ఫలితాల నిస్తుందని కొందరు దృఢంగా విశ్వసిస్తారు. మంత్రము కొన్నాళ్ళ ఉచ్చరించినట్లయితే దాని గుండెలోకూడా భక్తిబీజాలు నాటుకుంటాయని వీరి వాదం. జపశక్తివలన శ్రద్ధాభక్తులు ఉదయించి మంత్రార్థము గోచరమవుతుంది.

11) మంత్ర నిష్ఠ: గురూపదిష్ట మంత్రమునందు సాధకునికి అచంచల భక్తివిశ్వాసాలు ఉండాలి. ఆ మంత్రాన్ని మార్చుటగాని, చేర్పులు, కూర్పులుగాని చేయకూడదు. ఇతరులమంది గొప్పదిగా ఉండాలి. దీనిద్వారా మంత్రము నందు ప్రీతి ఏర్పడి తద్వారా భక్తి, ఏకాగ్రత, జపోద్ధారణకు అనుకూల పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి. సాధకుని జప తపసాధనలు ఇష్టదైవముపైన కేంద్రీకృతం చేసినపుడే భక్తి ఏకాగ్రతలు పెంపొందుతాయి. ఇతర దేవతలు తన ఇష్ట దైవముయొక్క వివిధస్వరూపములని భావించి సాధకుడు వారియందు పూజ్యభావం కల్గియుండాలి. కాని సాధకుడు తన జపధ్యానాదులు తన ఇష్టదైవంపైనే ఏకాగ్రం చేయాలి.

12) సాధనలో మనస్సును ఎల్లప్పుడు ఒకస్థానంలో ఏకాగ్రం చేయాలి: జపధ్యానాదులాచరించినపుడు సాధకుడు సదా ఒకస్థానంలో మనస్సును కేంద్రీకరించాలి.

**శ్రీ ఆదీశ్వరానందస్వామి**

సాధకకు సాధారణంగా మూడు స్థానాలను సూచించారు. హృదయం, భ్రూమధ్యం, సహస్రారం, వీటిలో ఏ ఒక్కదానిలో నిర్ధారించుకొని అందే మనస్సును ఏకాగ్రం చేసి సాధన చేయాలి. రోజుకొక స్థానాన్ని మార్చినట్లయితే ఏకాగ్రతాభంగం వాటిల్లే అవకాశముంది.

### జపసిద్ధి

జపసిద్ధినే మంత్రసిద్ధి అంటారు. మంత్రసిద్ధి

> నిరంతరం భక్తియోగంతో నన్ను భజించే ముని హృదయంలో నేను వసిస్తాను. అందుచేత అక్కడ ఉన్న కామాలన్నీ నశిస్తాయి. [illegible] కన్నెల్ని నిశ్శేషంగా భస్మంచేసేటట్లు, ఓ ఉద్ధవా, నాపై ఉండే భక్తి సకల పాపాల్ని భస్మం చేస్తుంది.









నందినవానిలో కొన్ని లక్షణాలివి. మంత్రం జపించునపుడు సాధకుని మనోనేత్రానికి ఆ మంత్రం నిప్పుకణికలలాంటి అక్షరాలతో ప్రత్యక్షం కావచ్చు. మంత్రోచ్చారణ చేయకుండానే జపం తానంతటానే సహజస్థితిలో నిర్విరామంగా జరగడం; మంత్రోచ్చారణ చేయునపుడు తనలో దివ్యత్వం పవిత్రత నిండుతున్నట్లనిపించడం, కుండలినీ జాగృతమవడం, ఇష్టదైవం సజీవంగా దర్శనమివ్వడం, భక్త్యావేశపూరితుడై ఆనందభాష్పములు రాల్చడం, ఒడలు పులకరింత, రోమాంచన కలగడం. ఎవనికి ఇష్టదైవమునందు అనురాగభక్త్యావేశములు గల్గునో, ఎవని సమక్షంలో ఇతరులకు సహజముగా జపముచేయు నిచ్ఛగల్గునో అట్టివాడే సిద్ధుడని భక్తి మార్గము తెలుపుచున్నది.

### జపశక్తి

తంత్రశాస్త్రానుసారం పారమార్థికస్థితి నందుటకు జపసాధనొక్కటే శక్తివంతమయినది. జపంతోపాటు ధ్యానం చేయకపోయినా చంచలమయిన మనస్సును ఏకాగ్రము చేయుటకు జపమార్గమే అత్యుత్తమమయినది. శ్రద్ధాభక్తులతో జపించువాని మనోశరీరములు పవిత్రములగును. పారమార్థిక జీవస్థితికి బ్రహ్మచర్యసాధన అత్యంతావశ్యకమని శాస్త్రాలు చెపుతాయి. జపసిద్ధి నందినవానికి ఇవి అత్యంత సౌలభ్యములు. కామ వికారములను అరిగట్టించుటకు జపము ఒక మహత్తర సాధనం. భక్తిరత్నావళి 'భక్తుల హృదయ కల్మషములను తుడిచివేయుటలో భగవన్నామ సంకీర్తనమునకు మించిన సాధనము లేదని' చెబుతుంది. ఒకసారి కామాన్ని జయించడమెలా అని ఒక శిష్యుడు శ్రీ రామకృష్ణుని ప్రశ్నించాడు. 'భగవన్నామాన్ని జపించ'మని ఆదేశించారు శ్రీ గురుదేవులు. సందేశం అతి సూక్ష్మమయినప్పటికీ దాని ఫలితం అద్భుతమయం.

జపం కుండలినీశక్తిని జాగృతం చేస్తుంది. కుండలినీశక్తిని ఎలా జాగృతపరచాలని పూజ్యశ్రీ బ్రహ్మానంద స్వాములను ఒకరు ప్రశ్నించారు. దానికి బదులుగా 'కుండలినీశక్తిని జాగృతపరచడానికి కొన్ని ప్రత్యేక ప్రక్రియలను అవలంబిస్తారు కొందరు. కాని ఆ శక్తిని జాగృత పరచడానికి జపధ్యానాదుల అభ్యాసమే చాలని నా విశ్వాసం' అన్నారు శ్రీ స్వాములవారు. జపధ్యానాదుల వలనే ఎటువంటి అపాయమూ లేకుండా, ప్రాణాయామాదులు ఆచరించకనే కుంభకస్థితి నందవచ్చు. కర్మ ఫలాన్నే మార్చగల శక్తి జపానికి ఉంది. కర్మ సిద్ధాంతం ప్రకారం కర్మఫలాన్ని ప్రతివారూ తప్పక అనుభవించాలి. కాని జపాచరణవలన కర్మఫల తీవ్రత తగ్గుతుంది. ఎవరు చేసిన కర్మ వా రనుభవించాలి. జపము వాటి తీవ్రతను తగ్గిస్తుంది. (భూమిని) దున్నేటపుడు నాగలి పిల్లి కాలుకు పెద్దగాయమయ్యే బదులు ఒక సాధారణమయిన ముల్లుగుచ్చుకోవచ్చు. ప్రారబ్ధకర్మ ఫల ప్రభావాన్ని చాలా వరకు జప తప సాధనలవలన ఎదుర్కోవచ్చు నంటారు శ్రీ శారదాదేవి.

### జపసాధనలో ఒడుదుడుకులు

జపసిద్ధి ఫలించకపోవడానికి, నిర్లక్ష్యమవడానికి హరిభక్తి విలాసమనే గ్రంథం ఈ క్రింది పది కారణాలు ఉదహరిస్తుంది.

1) ఇష్టదేవతను నామరూపములకన్నా భిన్నమని భావించడం.

2) శాస్త్రాలలో వర్ణించబడిన నామ మహిమను పొగడ్తలుగా భావించడం.

3) పవిత్ర గ్రంథాలను అగౌరవపరుస్తూ తూలనాడడం

4) గురువుయందు అ[illegible]ద్ధేయత.

5) భావశుద్ధులను [illegible]లావాడడం.

6) పవిత్రమంత్రాన్ని సామాన్య అక్షరసమూహ యంగా భావించడం.

7) శ్రద్ధ, అ[illegible]భేదవారికి మంత్రోపదేశం చేయడం.

8) జపసాధనయందు అవిశ్వాసం, 9) ఇతర సాధనంతో జపసాధనను సమా[illegible]మనే అభిప్రాయం, 10) జపశక్తిని నిర్లక్ష్యంగా పాపయా[illegible]మయిన పనులలో వినియోగించడం.

'ఈ ఒదురుదుకులను జపసాధనవల్లనే అధిగమించాల'దని పద్మపురాణం.

## జపము గురించి మహాత్ములు, శాస్త్రాలు

'ఏది చేసినా చేయకపోయినా జపసాధనవల్లనే సాధకుడు సిద్ధినందులాడు' అని మనువు.

'జీవితాంతం చేసిన పాపములు జపసిద్ధివలన తొలగిపోతాయి. జపసి[illegible]న అన్ని ధర్మములకన్నా మిన్న'యని మహాభారతం.

''గిరామస్మ్యేకమ[illegible]రం', 'యజ్ఞానాం జపయజ్ఞోఽస్మి'' 'అక్షరముల[illegible]లో ఓంకారమును; యజ్ఞములలో జపయజ్ఞమును [illegible]'యని భగవద్గీత.

'జపసాధనలో [illegible]మయిన సాధకునికి సకల యజ్ఞ ఫలముల సిద్ధి [illegible]ంచు'నని తంత్రసారం.

'మంత్రజపమువ[illegible]న ఇష్టదేవతా ప్రత్యక్షమ్య'నని పతంజలి.

'నామముయొక్క శక్తి, పవిత్రత తెలిసి చేసినను, తెలియక చేసినను వి[illegible] కట్టెలను కాల్చునట్లు నామ మహిమ మనిషిని పాప[illegible]ముక్తుని చేయు[illegible]ు. శక్తివంతమయిన ఔషధం తెలియక సేవించినను రోగము నయమగునట్లు నామజపమునట్లే పనిచేయును' అని శ్రీమద్భాగవతము.

'ఒక్కసారి భగవన్నామము స్మరించిన పాపము లన్నియూ పటాపంచలగును. రెండవసారి స్మరించిన కృష్ణభావామృత సీమను'నని శ్రీ చైతన్యులవారు.

'నేను తాగేది సామాన్య మధువుకాదు. కాళీనామ మృతాస్వాదన ద్వారా [illegible]భించేది నిత్యానందం, దానివలన గల్గుమత్తును జూచిన [illegible]జలు నన్ను నిజంగా త్రాగుబోతు

గానే పరిగణిస్తారు. ఈ మధువు తయారీకి ముడిసరుకు ప్రథమంగా గురువే ప్రసాదిస్తాడు. నాలోని తపనే దానిని కమ్మని మధువుగా తయారు చేస్తుంది. ఆ మధువును తయారుచేసి అందించేది జ్ఞానమే. అది సేవించడానికి తయారయిన వెంటనే నా మనసు మంత్రమనే సీసాలోంచి జగన్మాత పవిత్రనామంతో పునీతం చేసి త్రాగుతాను. ఈ మధువు నొకసారి రుచి చూడు - నాలుగు పురుషార్థములు నీ హస్తగతమౌతాయి' అని భక్త రామప్రసాదు.

'విషయుల్కృష్ణ కామక్రోధాది దోషములు భగవన్నామ స్మరణతో మనసునుండి దూరమగును. సదా జపించు.' ఏకాంతంలో రహస్యంగా భగవంతుని స్మరిస్తే ఆయన కృప కల్గుతుంది. వెనువెంటనే భగవద్దర్శన మవుతుంది. పెద్ద మాల నీటిలో ఉంది. దానిని ఒక ఇనుప గొలుసుకు కట్టిపెట్టారు. ఒక్కొక్కలింకునూ తడుముకుంటూ పోతే చివరకు నీటిలోనున్న మాల మనకు లభిస్తుంది.' 'ఆయన నామమందు ఆసక్తి గల్గునట్లు ఆర్తితో ప్రార్థించు. నీ మొర ఆలకిస్తాడు తప్పకుండా. 'ఆహారంపై ఆసక్తి సన్నగిల్లిన రోగి బ్రతికే సూచనలు బహు తక్కువ. ఆహారము గైకొనవలెనని లేశమంత ఇచ్ఛయు





న్నను అతడు కోలుకొనగలడని ఆశింపవచ్చును. కనుక భగవన్నామమందు అమిత ఆసక్తిని పెంపొందింపజేకొన వలయును. దుర్గా, కృష్ణుడు, శివుడు ఏ నామమైననూ కావిండు - భగవన్నామమందు రుచి కలిగినవాడు, అందు ఆసక్తి దినదినప్రవర్ధమానమై హృదయం ఆనందంతో నిండి - నిర్భయుడై నుండవచ్చును. మోహం పటాపంచలై - భగవత్కృప వర్షిస్తుంది.' 'బీజమంత్రంలో అనంతమయిన శక్తి ఇమిడి ఉంది. అజ్ఞానాన్ని నిర్మూలించగలదు. బీజము, అంకురములు అతిమృదువు సున్నితము అయినప్పటికీ దృఢమయిన భూమిని ఛేదించి వెలువడుట లేదా! భూమి బీజ అంకురోత్పత్తికి దారినిస్తుంది' అని శ్రీరామకృష్ణులు.

'ధ్యానం కుదరకపోతే జపమాచరించు. జపంద్వారానే భగవద్దర్శనం కాగలదు.' 'నీ అంత నీవు నీటిలో దూకినా, ఇతరులు నిన్ను అందులో పడవేసినను నీ, వస్త్రములు తడువకమానవు.' (జప మాహాత్మ్యం ఎరుగక చేసినా జపసిద్ధి తథ్యం అని అర్థం)' 'భగవన్నామము మనిషిని పరిశుద్ధుని చేస్తుంది. శారీరకం గాకూడా.' 'గాలి మేఘాలను తరుమునట్లు భగవన్నామం

హృదయాంతర్గత కల్మషాలను పార[illegible]ద్రో[illegible] తుంది.' 'దినానికి 15, 20 వేల జపమాచరించి[illegible] ాడు మనస్సు నిశ్చలంతనందుతుంది.' 'ఇది నా కళ్ళతో చూసిన సత్యం' అని దివ్యజనని శ్రీ శారదాదేవి.

'భగవన్నామోచ్ఛారణమే జపం. దీనిద్వారా భక్తుడు భగవంతుని చేరుకోగలడు.' 'పవిత్రపదములు కొన్ని మంత్రా లనబడతాయి. అవి అపారశక్తిసంపన్నమయినవి. ఉచితరీతిని జపించునపుడు అనంతశక్తి ఉద్భవిస్తుంది.' 'గురువు లేనిదే ఏదియూ సంభవం కాదు.' 'గురూపదిష్ట మంత్రశక్తివే తిరిగి తన శిష్యునికి ఉపదేశించడం జరుగుతుంది. గురువు పర్యవేక్షణలో చేసిన సాధనలు శ్రేయస్కరములు - లేనిచో అపాయకరములు - కామప్రలో భాలకు దారితీసే అవకాశములున్నవి. [illegible] ఇష్టదేవతకూ ఒక నిర్దిష్టమంత్ర మున్నది. బీజమంత్ర జపము ద్వారా ఇష్టదైవ సాక్షాత్కారమవుతుంది. నిత్యజ[illegible]ము వలన ఇష్టదేవతపై మనసు ఏకాగ్రమవుతుందని' శ్రీ వివేకానంద స్వాములు చెప్పియున్నారు.

తెలుగు అనువాదం: శ్రీ శశికా[illegible]నందస్వామి











## శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరి స్వామి పరమార్థ కథలు

ఒక ధనికుడు బీదలకు అన్న సంతర్పణ చేయుచుండెను. దరిద్ర నారాయణులకు సంతుష్టి కలుగ జేయు నిమిత్తము వారికి భోజనము ఏర్పాటు చేసెను. అన్నము వడ్డించిన పిదప అందరికీని వారి వారి పాత్రలలో పాయసము పోయుచుండిరి. కాని ఆ బీదవారిలో ఒకనికి పాత్రలేదు. అతడు అవిటి వాడు. ఒక్క చేయి మాత్రమే అతనికి కలదు. పాత్రలేదు. కాబట్టి




దోసిలి నిండా అతడు పాయసము పోయించుకొనెను. దోసిలి నిండి పాయసము మోచేతి మీదుగా ఒకింత కారెను. బీదవాడు ఆలోచనలోపడి దోసిటి నిండా ఉన్న పాయసమును త్రాగక, మోచేతి మీదుగా జారిన పాయసమును చేయి పైకెత్తి ముందుగా నాక దొడగెను. చేయి పైకెత్తుట వలన దోసిలినిండా ఉన్న పాయసమంతయు క్రిందపడి మట్టిలో కలిసిపోయెను. దోసిటిలోని పాయసమును ముందుగనే త్రాగివేసియుండినచో ఇట్టి ఆపత్తు కలిగియుండెడిది కాదు.

దోసిటిలోనిది బ్రహ్మానందము, మోచేతిపై జారినది విషయానందము. అజ్ఞానులు తమ ఆత్మరూపముగనే యున్న శాశ్వత బ్రహ్మానందమును వదలివైచి, అద్దాని ప్రతిబింబరూపముగు నశ్వర విషయానందము నాస్వాదించుచు, దానికై పరుగు లిడుచు మోక్షప్రాప్తికి లభించిన చక్కటి అవకాశమును పోగొట్టుకొనుచున్నారు. వివేకవంతులు జాగ్రత్తపడి విషయసుఖముపై విరక్తికలిగి పరమాత్మ సుఖమునే తమ లక్ష్యముగ నెంచుకొని అద్దానిని సాధించి కృతకృత్యులగుచున్నారు.

**నీతి :– విషయ సుఖము అల్పమైనది. బ్రహ్మానందము అనంతమైనది. విజ్ఞులగువారు బ్రహ్మానందం కొఱకే యత్నించవలెను.**

## స్వామి వారి సూక్తులు

### భాగ్యవంతుడు

క్షణం వా న వృథాకాలం
నయేద్యస్తు న ధన్యవాన్
న ఏవ సుకృతీ లోకే
పూర్ణ వైరాగ్య భాగ్యవాన్

ఒక్క క్షణకాలమైనను వ్యర్థము చేయక దైవచింతనయందు కాలము గడుపువాడు ధన్యుడు. అతడే పుణ్యశీలుడు. మరియు పూర్ణ వైరాగ్యమును భాగ్యమును బడసినవాడు.

Wherever there is limitation, there is no bliss. Unlimited Atman is the storehouse of eternal bliss.

పరిమితిగల దేనియందును ఆనందము ఉండదు. అపరిమితమైన ఆత్మయందే అనంతానందము ఉండును.

### అజేయుడు

ఆరూఢస్య వివేకాశ్వం
తీవ్ర వైరాగ్య ఖడ్గినః
తితిక్షా వర్మయుక్తస్య
ప్రతి యోగీ న దృశ్యతే

వివేకమను గుఱ్ఱము నెక్కినవాడును, తీవ్ర వైరాగ్యమను ఖడ్గమును ధరించిన వాడును, ఓర్పు అను కవచమును తొడిగికొనిన వాడును అగు మనుజునకు ఇక ఎదిరి యెవరును ఉండబోరు. అట్టి వాడు అజేయుడై వర్ధిల్లును.

(కాబట్టి వివేక వైరాగ్య తితిక్షాది సద్గుణములు కలిగి యుండులాగున సర్వదా యత్నించవలెను.)

---

గోపికలు నిర్నిమేష నయనాలతో శ్రీకృష్ణుని సౌందర్య సుధను గ్రోలాలని ఆశించారు. రెప్పలడ్డుపడుతున్నాయని బాధపడ్డారు.

యస్యాననం మకరకుండల చారుకర్ణ భ్రాజత్ కపోల సుభగం సవిలాస హాసం
నిత్యోత్సవం నతతృపుర్దృశిభిః పిబంత్యో నార్యో నరాశ్చ ముదితాః కుపితా నిమేశ్చ
శ్రీమద్భా 9-24-64.

శ్రీకృష్ణుని ముఖకమల శోభ విలక్షణమైనది. మకరకుండాల కాంతులతో శోభిల్లుతున్న ఆయన కపోలాలు అత్యంత మనోజ్ఞమైనవి. విలాసంగా మందహాసం అందించే ఆయన ముఖంమీద ఆనందామృతాన్ని స్త్రీపురుషులు నయన చషకాలతో గ్రోలుతుంటారు. కానీ, తృప్తి కలుగదు. ముఖ సౌందర్య దర్శన నిత్యోత్సవంలో కంటిరెప్పలు అడ్డుపడుతున్నాయని నిమి మహారాజుపై వారు ఆగ్రహిస్తుంటారు. అనగా ఆ గోపికలు శ్రీకృష్ణ చంద్రముఖ దర్శనంలో రెప్పపాటు కాలం జరిగే ఆటంకాన్ని కూడా సహించరు.

నిమి మహారాజు ఒక మహాయాగం తలపెట్టి పురోహితునిగా వశిష్ఠుడ్ని వరించాడు. వశిష్ఠుడు ఇంద్రుని యజ్ఞంలో నిమగ్నుడు కాగా గౌతమునిచేత నిమి రాజు తన యజ్ఞం పూర్తి చేయించుకున్నాడు. అందుకు వశిష్ఠుడు కోపించి నిమిని దేహాంతాన్ని పొందవలసిందని శపించాడు. ఆ సందర్భంలో దేవబృందం నిమికి వరమివ్వడానికి వచ్చినపుడు ఆ రాజు ఇలా అన్నాడు. "శరీరానికి ఆత్మకు ఎప్పటికైనా వియోగం తప్పదు. మళ్ళీ శరీర గ్రహణానికి నే ఇష్టపడను. నేను అందరి నయనాలలో వుండగోరుతున్నాను. ఆ వరమివ్వండి." అని ప్రార్థించాడు. దేవతలు అనుగ్రహించడం వల్ల నయనాలకు ఉన్మేష నిమేషాలు ఏర్పడ్డాయని పురాణ కథనం.




—ఉత్పల

[illegible]

## పశుఘ్నులు

[illegible]

శ్రీమద్భాగవతము 10-1-4

[illegible]



## సూర్యునకు అర్ఘ్యం—స్తోత్రం

ఏహి సూర్యసహస్రాంశో
తేజోరాశే జగత్పతే ।
అనుకంపయ మాం భక్త్యా
గృహాణార్ఘ్యం నమోస్తుతే ।

[illegible]

సర్వదుఃఖోపశాంతాయ
సర్వపాపహరాయ చ ।
సర్వవ్యాధి వినాశాయ
భాస్కరాయ నమో నమః ।

[illegible]

## గీతామహిమ



యేషాం త్వంత
గతం పాపం
జనానాం పుణ్య
కర్మణామ్ ।
తే ద్వంద్వ
మోహ నిర్ముక్తా
భజంతే మాం దృఢవ్రతాః ।

[illegible] అని శ్రీకృష్ణ వచనం.

## అవి మనలోనే వుంటాయి

[illegible]



[illegible]

—రమణ మహర్షి

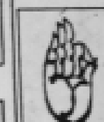
## స త్యా న్వే ష ణ

## నూతిలో కప్ప



[illegible]

## మహదాశ్రయం

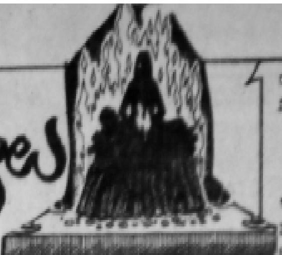


[illegible]

## కాత్యాయనీయోపనిషత్తు

[illegible]

# దశ మహావిద్యలు



## "సాధకుడు దేవతలా ఉపాసన చేయాలి"

మహాశక్తులు అనేకం. కానీ తాంత్రిక శాస్త్రంలో దశమహావిద్యలే ప్రముఖమైనవి. వీటి ద్వారానే పరోపకారం, దుఃఖనివృత్తి కలుగుతుంది.

మనదేశంలోని ఋషులు, మునులు భక్తి భావనతోనే శక్తిని పూజించారు. శక్తి పూజ మహత్తరమైనదని ఆగమాల్లో చెప్పబడింది. శ్రీ మహావిష్ణువు దశరూపాలు, దశమహావిద్యలకు ప్రతీకలు. తంత్ర శాస్త్రంలో వున్న ప్రముఖ దశవిద్యలు ఇవి: కాళీ, తార, షోడశీ, భువనేశ్వరీ, ఛిన్నమస్తా, భైరవి, ధూమావతి, బగళాముఖి, మాతంగి, కమల. 'మహామాయ కుండలినీ' ఈ దశమహావిద్యల లోపలే వుంది.

## భయంకర స్వరూపిణి

పార్వతీదేవి తన తండ్రి దక్షప్రజాపతి యింటికి వెళుతూంటే శంకరుడు ఆమెను ఆపుతాడు. అప్పుడు పార్వతి తన భయంకర రూపం ప్రదర్శించి తన మహత్తు వెల్లడిచేస్తుంది. ఆ భయంకర రూపంచూసి శంకర భగవానుడు భీతిచెందుతారు. అప్పుడు భగవతి దశదిశలలోను తన దశమహావిద్యల రూపం ధరించి నిలబడుతుంది. ఈ కథ శృతివేదంలో, మహాభాగవతంలో చెప్పబడింది.

శ్రీ కాళీ ప్రథమ మహాశక్తి. కాళీమాత జగత్తుకుఆధారం, త్రైలోక్యవాసిని, అనంత స్వరూపిణి. పుర్రెలను మాలగా ధరిస్తుంది. శక్తి సంగమ తంత్రంలో కాళీమాత 'విద్యారాజ్ఞి' గా చెప్పబడింది. కలియుగంలో త్వరగా ఫలప్రాప్తి లభించాలంటే కాళీమాతను ధ్యానించాలి.

తంత్రంలో ద్వితీయ విద్య 'తారాదేవి'. జీవుని జన్మజన్మలదుఃఖాలను నివృత్తిచేసి మళ్ళీ జన్మలేకుండాచేసే దేవత తారాదేవి. భవసాగరంనుండి విముక్తికలిగించేదేవత. అందుకే ఈమెను తారిణి (తరింపచేయునది) లేదా 'తార' అంటాము. శ్రీ తారకు అనేక రూపాలు. మహానీల సరస్వతి, ఏకజటా, ఉగ్రతార, మహాతార, సిద్ధజటా, త్రిజటా. భయంకరమైన పుర్రెలు మాలగా ధరించి, నడుముకు వ్యాఘ్రచర్మం ధరించి దర్శనమిస్తుంది. నవయవ్వనా, చతుర్భుజి తారాదేవి (వ్రేలాడుతున్న) జిహ్వకలది.



కాళీమాత శాంతస్వరూపం

తృతీయ మహావిద్య భగవతి శ్రీ జగదాంబ 'త్రిపురసుందరి' లేదా ... విద్యలో ఈమెను 'శ్రీవిద్య' ...

## శక్తిని ప్రసాదించేది

చతుర్థ విద్య శ్రీ భువనేశ్వరి. ఈమెను ఉపాసనచేసి జగతులను సమ్మోహింపవచ్చు, వాటిని స్తంభింప చేయవచ్చు. శక్తిహీనునకు శక్తిని ప్రసాదించే దేవత ఈమె.

పంచమవిద్య ఛిన్నమస్తా ప్రచండ చండిక, సర్వకామ ప్రదాత్రి. నాథ పంథులు ప్రత్యేకంగా శ్రీగోరఖ్‌నాథ్ ఈ విద్యనే ఉపాసించారు. పరశురాముడు ఈ విద్యా ఉపాసకుడే. ఈ శక్తి శత్రువినాశిని.

షష్ఠ విద్య భైరవిని ఉపాసిస్తే సాధకునికి సమాజంలో గౌరవం పెరుగుతుంది. అధికారం లభిస్తుంది. ఈమె శ్రీ కాళీ స్వరూపం. ఈమె లేనిదే భైరవశక్తుల అస్తిత్వంలేదు. శత్రువులను అణచివేసే ఈమె ముల్లోకాలు తరింపచేసే శక్తిస్వరూపిణి.

సప్తమ విద్య అయిన త్రిలోకజనని మహామాత మాతంగిని ఉపాసిస్తే సర్వసిద్ధి లభిస్తుంది. కోటి సూర్యసమానమైన జ్ఞానం ప్రసాదించే ఈమె సరస్వతీ స్వరూపిణి.

ధర్మార్థ కామమోక్షాలను ప్రసాదించే శ్రీ ధూమావతి అష్టమవిద్య. ఈమెను ఉపాసించిన వారికి శత్రుభయం వుండదు.

నవమ విద్య బగళాముఖిని త్రిశక్తి అంటారు. శ్రీ కాళీ, శ్రీ తార, శ్రీ షోడశీ-ఈ మూడు మహా విద్యలపూర్వక్రమం. త్వరగా కోర్కెలు తీర్చే దేవత ఈమె.

దశమ విద్య కమల లక్ష్మీదేవి రూపం. ధనధాన్యాలు, శక్తియుక్తులు ప్రసాదించే దేవత ఈమె. రోహిణి నక్షత్ర జాతకులు సుఖసమృద్ధులతో వుండటానికి కారణం ఈమే.

దేవతలు భక్తి భావానికి వశీభూతులవుతారు. సేవ, ప్రేమ కోరుకుంటారు. సాధకులు దేవతలా ఉపాసించాలి. ఈ దేవతలను ఉపాసిస్తే స్ఫూర్తివస్తుంది.

—డా॥ రంజనాశర్మ
పి.హెచ్.డి. (తంత్రశాస్త్రం)

---

• "భగవంతుని మనస్సుయందు నిలుపుకొని చరించు భక్తులకు నటించుటలో పవిత్రాత్ములకు మహాత్ములు ఎప్పుడూ సహకరించుచునే యుందురు." ఆధ్యాత్మిక మార్గము సంస్కారులకే గాని ఇతరులకు కాదు."

• "భగవంతుని కళ్యాణగుణములను మనసులో నింపుకొను వారే భగవంతునికి ప్రీతి పాత్రులగుదురు."

• "భగవద్దర్శనంలో ప్రావీణ్యం కావలెనని పరితపించు సాధకులు సహజమైన తన బలహీనతలను వీడి ఉన్నతంగా చరించాలి. ఉన్నతంగా చరించు వానికే భగవత్కృప లభిస్తుంది."

"మనము కూడా మాయకు వశులై, మానవత్వానికి స్వస్తి చెప్పరాదు."

• "సత్పురుషుల యందు పరివర్తన శాశ్వతముగా నిలుచును. దుర్జనుల యందు పరివర్తన గోచరించునే గాని నిలువదు. స్థిరమైన స్వీయ భావాలు లేనివారు అన్యభావ మార్పులకు లోనై పరిస్థితి వచ్చినట్లు పడుచుందురు.

'సాధువులను ఎవరైనా కష్టపెట్టినచో - వారు ఆయువును, సంపదను, కీర్తిని, ధర్మమును, పుణ్యలోకములను, శ్రేయమును పోగొట్టుకొందురు. సాధు హింస, సాధువుల పై వాంఛనీయములు కావు. నిందలు తెలుగని మహాత్ములను నిందించువారు ఏనాటికీ వర్ధిల్లలేరు. హింసపెట్టుచూ సత్పురుషులను హింసించువారు ఎన్నడూ పరమశాంతులు కాలేరు. లోకకల్యాణ కార్యము జీవింపచేసే వారిని, హింసించువారు లోకకంటకులై ఉందురు.

'సద్గురువులు, వృక్షములు, సత్పురుషులు, మేఘాలు' - పరులకు ఉపకరించుటకే జీవిస్తారు.

• "భగవానుని నామము చెవిని పడగానే ఎవరి కంఠము గద్గదమగునో ఎవరి నేత్రముల వెంట అశ్రువులు జాలువారునో వారే ఉత్తమ భక్తులు."

" పరమ భక్తులు పరస్పరము గద్గద స్వరముతో, పులకాంకితులై నొప్పి ఆనంద బాష్పములు రాలుచుండ, భగవత్కీర్తిని గూర్చి సంభాషించుకొనుచు వంశములను, లోకమును పావన మొనర్చు చున్నారు."

'హే భగవాన్! నీ నామము స్మరించుచుండగా నా నేత్రముల నుండి ఆనందాశ్రువులు ఎన్నడు జాలువారునో గదా? ఆనంద పారవశ్యములో కంఠము ఎప్పుడు గద్గదమగునో గదా? దేహ మెప్పుడు పులకాంకిత మగునో గదా?'

ధర్మమార్గమున చరించు వారికి దుఃఖములు కలుగవు. వారు సదా సంతుష్టులై, ఆత్మజ్ఞానులై నిత్యమూ ఆనంద స్వరూపులుగనే యుందురు. అట్టి వారు ధర్మము తప్పరు.

" నన్నాశ్రయించిన వారు జ్ఞానమున్నదైన అపవిత్రులైనను నా స్వరూపమునే గాంచెదరు." క్షేమముతో సమమైనది, పవిత్రమైనది మరియొకటి లేదు.'

మనము ఎన్నడూ చెడును వీక్షించకూడదు. చెడు కనిపింపగానే కళ్ళు మూసుకోవాలి.

గతి కల్పించుకుంటా నేత్రములను మూయవలెను. భగవద్దర్శనముతో ప్రభావితులైనా మహాత్ములైన వారు భగవద్దర్శనములతో ప్రభావితులైనా ...

చక మాట్లాడు . అంతమాత్రాన వృత్తి ఏకగ్రాహులుగా ప్రభావితులై ...

# భస్మధారణ మహిమ

సూరు మంచి సాంబశివశర్మ

మానవుడు జన్మజన్మాంతరార్జిత దుష్కృతములు నశించి జ్ఞానోదయమగుటకు ఆరుకర్మల నాచరించవలెను. అవి స్నానము, సంధ్య, జపము, హోమము, వైశ్వదేవము, దేవతలను అర్చించుట. స్నానము చేయుటచేత బాహ్యాంతర శుద్ధి కలుగును. పరిశుద్ధుడై సత్కర్మాచరణ గావించుటకు ప్రతి మానవుడు భస్మధారణ చేయవలెను. భస్మమనగా పాపములను భస్మీపటలముగావించి పరమేశ్వరసాన్నిధ్యము పొందుటకు సద్బుద్ధిని ప్రసాదించునది. భస్మధారణ గావించక చేయు, జప, హోమ, సంధ్యా అర్చనాదులు వ్యర్థములగును. ఈశ్వరునకత్యంత ప్రీతియైనది భస్మము. అట్టి భస్మమును ప్రతివారు ధరించవలెను. శ్రీనాథమహాకవి రచించిన హరవిలాసములో శివభక్తుడైన సిరియాలుడు ప్రతిరోజు భస్మధారణ చేసెడివాడని వ్రాసినాడు "భక్తులకు భస్మమే కద ప్రాణరక్ష"

దుర్వాసమహర్షి భస్మధారణ చేసి యమలోకమునకు వెళ్ళెను. గాలికి మహర్షి ధరించిన భస్మము కొంత కుంభీపాత నరకములో బాధననుభవించు వారిపై పడెను. ఆ భస్మమహిమ వలన వారికి సుఖము కలిగెను. నరకముననున్నవారు కొంతసేపు దుర్వాసుని అక్కడ నివసింపుమని కోరిరి. వారి కోరికపై ఈశ్వరభక్తుడైన దుర్వాసుడు అక్కడ కొంతసేపు నివసించి వారి బాధలను పోగొట్టెను.

జ్వరాదిరోగములచేత బాధలనుభవించువారు ముఖకరపాద ప్రక్షాళనాదులు గావించుకొని ఆర్ద్రవస్త్రముతో శరీరశుద్ధిగావించుకొని భస్మము ధరించి అనుష్ఠానాదులు చేసి కొనవచ్చును. ఇది ఆపద్ధర్మ విషయము. భస్మమును ధరించినవారిని చూచి భూత ప్రేతపిశాచాదులు పరుగెత్తును. దృష్టిదోషము తొలగును.

ఈ క్రింది మంత్రములచేత భస్మమును తీసికొని అభిమంత్రించవలెను.

"సద్యోజాతం ప్రపద్యామి సద్యోజాతాయ వై నమోనమః! భవేభవేనాతి భవే భవస్వ మాం భవోద్భవాయ నమః!

వామదేవాయ నమో జ్యేష్ఠాయ నమః శ్రేష్ఠాయ నమో రుద్రాయ నమః కాలాయ నమః కలవికరణాయ నమో బలవికరణాయ నమో బలాయ నమో బలప్రమథనాయ నమస్సర్వభూతదమనాయ నమో మనోన్మనాయ నమః

అఘోరేభ్యో ధఘోరేభ్యోఘోర ఘోరతరేభ్యః సర్వేభ్యస్సర్వశర్వేభ్యో నమస్తే అస్తు రుద్రరూపేభ్యః

తత్పురుషాయ విద్మహే మహాదేవాయ ధీమహి! తన్నోరుద్రః ప్రచోదయాత్

ఈశాన స్సర్వవిద్యానామీశ్వర స్సర్వభూతానాం బ్రహ్మాధిపతిర్బ్రహ్మణోధిపతి ర్బ్రహ్మా శివో మే అస్తు సదాశివోమ్"

ఈ క్రింది మంత్రముల చేత భస్మమును నీటితో తడిపి అభిమంత్రించవలెను.

"అగ్నిరితిభస్మ! వాయురితిభస్మ! జలమితిభస్మ, స్థలమితి భస్మ! వ్యోమేతి భస్మ! మనఏతానిచక్షూగ్ంషి భస్మాని!"

ఈ క్రిందిమంత్రముచేత మరల అభిమంత్రించవలెను.

మానస్తోకే తనయేమాన ఆయూగ్ంషి మానో గోషు మానో అశ్వేషురీరిషః వీరాన్మానోరుద్రభామితోవధీర్ హవిష్మన్తో నమసావిధేయతే! త్ర్యాయుషం జమదగ్నేః కస్యపస్య త్రాయుషం యద్దేవానాంత్ర్యాయుషం! తన్మే అస్తు త్ర్యాయుషం!

ఈశ్వరున కత్యంత ప్రీతిదాయకమైన త్ర్యయంబక మంత్రముచేత అభిమంత్రించవలెను.

ఓంత్రయంబకం సుజామహేసుగంధిం పుష్టివర్ధనం! ఉర్వారుకమివ బంధనాన్మృత్యోర్ముక్షీయ మామృతాత్.

అని భస్మమునభిమంత్రించి ధరించిన సమస్త పాపములు నశించుటయేకాక ఈ శ్వరానుగ్రహమువలన ఐశ్వర్యము కలుగును. "విభూతిః భూతిరైశ్వర్యం" భూతి అనగా సంపద. విభూతి ధరించిన వారికి అష్టైశ్వర్యములు

కలుగును, అపమృత్యుభయము తొలగును, గ్రహపీడలు నశించును, ఈశ్వరుడు భస్మోద్ధూళిత విగ్రహుడు. మన మహర్షులు తపమాచరించునప్పుడు [illegible] మాచరించుచు, భస్మతనువున నాచరించి తపము చేసినట్లు పురాణముల వలన తెలియుచున్నది.

పార్వతి శివుని వివాహమాడుటకు భస్మము ధరించినట్లు పురాణములలో చెప్పబడినది. ఈశ్వరునకు భస్మముతో అభిషేకము చేసినచో భూలోకములో యేయే పుష్పములు, పత్రములు కలవో వానితో చేసిన పుణ్యము భస్మార్చన వలన కలుగునని శాస్త్రములు చెప్పుచున్నవి. కనుక మానవుడు త్రికాలములలో స్నానమాచరించి భస్మోదకము శిరస్సున చల్లుకొని భస్మధారణ గావించినచో సమస్త గ్రహపీడలు తొలగి ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యములు కలిగి ఈశ్వరానుగ్రహము కలిగి జ్ఞానముదయించి దేహాంతరమున కైలాసమును చేరుదురు.

ఓం నమశ్శివాయ. ఓం శంభవే నమః

★ త్రిపుండ్రము రహస్యం ★

★ [illegible] ఒక [illegible] రెండు [illegible] మరియు [illegible] మరియు [illegible] మన సంప్రదాయము [illegible] కాని మూడు వ్రేళ్ళను అలా [illegible] పెట్టడం - [illegible] వ్రేళ్ళను అలా [illegible] రహస్యం:

1) [illegible]

2) [illegible]

3) [illegible]

ఇట్లు
[illegible]

## శివధ్యానమ్



[illegible]

## శివానందలహరి



[illegible]

– ఆది శంకరాచార్య

## [illegible]



[illegible]



## గీతామహిమ



[illegible]

## విభూతి మహిమ



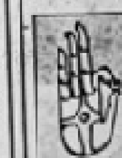
[illegible]

## అంతా ఆయనదే!



[illegible]

## సాక్షాత్కారం



[illegible]

# సత్యాన్వేషణ

## ఔషధం తీసుకొనేటప్పుడు...



ధన్వంతరం గరుత్మంతం ఫణిరాజం చ కౌస్తుభం।

అచ్యుతం చామృతం చంద్రం స్మరే దౌషధకర్మణి।
శరీరే జర్జరీభూతే వ్యాధిగ్రస్తే కళేబరే
ఔషధం జాహ్నవీతోయం వైద్యో నారాయణో హరిః
శ్రీ వైద్యనారాయణాయనమః।

"ధన్వంతరి, గరుత్మంతుడు, సర్పరాజు, కౌస్తుభం, అచ్యుతుడు, అమృతం, చంద్రుడు-వీరిని ఔషధసేవన సమయంలో స్మరించాలి. శరీరం అనారోగ్యంవల్ల క్షీణించినప్పుడు, ఆరోగ్యాన్ని కలిగించే ఔషధమే గంగాజలం. వైద్యుడే శ్రీమన్నారాయణుడు"-ఈ పవిత్రమైన భావనతో ఔషధాన్ని స్వీకరిస్తే త్వరితగతిలో ఆరోగ్యవంతుల్ని చేస్తుంది. □

## సాధన సాగరి



పెద్దవేసవిచ్చటం దివిన బాలిక, సీటిలో గాలాన్ని వేసి గంటల కొలది జరిపేట్టుకొని వుంటాడు. అలా కర్రతో, ఓపికతో సాధన చేసి సాగించే భక్తుడు తప్పక భగవంతుని చూస్తాడు.

ఉపవాసాలు చేయాలనుకునేవారు కొన్నాళ్ళపాటు ప్రయత్నం చేయాలి. ఒక్కనాడు సాధన చేసినంతనే సముద్రంలో ఈదులాడడానికి ఎవ్వరూ సాహసించ రాదు. అలాగే సన్యాసాలు మొదలైనవాటిలో ఈదులాడ దలచితే, మనం కృతార్థులమవడానికి ముందు కష్ట నష్టాలకోర్చి అనేక సాధనలు చేయాల్సి వుంటుంది.

అప్పుడే పుట్టిన దూడ స్థిరముగా నిలవగలగడా నికి ముందు అనేకమార్లు తడబడుతుంది, పడుతుంది. అలాగే బ్రహ్మనిష్ఠాత్కారం పొందేవరకు సాధ కునకు బ్రహ్మమార్గంలో ఎన్నోసార్లు తప్పనిసరిగా పొరపాటు కలుగుతుంది. □

## బుద్ధజ్యోతి



✚ "వీడు నన్ను కొట్టాడు. వీడు నన్ను తిట్టాడు. వీడు నన్ను ఓడించాడు. వీడు నన్ను దోచుకున్నాడు"-అని విచారిస్తే వాళ్ళ క్రోధం విడవదు. అలాంటి విచారాన్ని దూరం చేసుకున్నవారికి లోకంలో శత్రుత్వమే వుండదు.

✚ ద్వేషం ద్వేషంవల్ల ఎన్నటికీ శాంతించదు. ప్రేమవల్లనే అది శాంతిస్తుంది. ఇది సనాతనమైన ధర్మం.

✚ కాషాయం కట్టినవాడు ఇంద్రియాలను గెలిచి, సత్యవాదు[illegible], నియమబద్ధుడై, సత్యవాదియై వుండాలి. –ధమ్మపదం(బుద్ధగీత)

## తారసారోపనిషత్తు

* నారాయణ నామమే తారక మంత్రము. ఇది తెలిసిన విజ్ఞుడు అమృతుడవుతాడు.
* సత్యమై, శుద్ధమై, బుద్ధమై, ముక్తమై, నిత్యమై, పరమానందమై, అనంతమై, అద్వయమై, పరిపూర్ణమై వెల్గే బ్రహ్మమునకు, ఆ రామచంద్ర ప్రభువునకు, రూపము నప్పుడు స్వరూపు డైన ఆ పరమాత్మకు నమస్కారం. □

## ధ్యానం ఎందుకు?



ఒక ఆలోచనమీద మనసును ఏకాగ్రం చేయడమే ధ్యానం. అలా ఏకాగ్రంచేయగా తక్కిన ఆలోచనలన్నీ కలిసి, ఏకాగ్రం చేయబడిన ఆ ఒక్క ఆలోచనమీద ఒక్క పెట్టున విరుచుకు పడతాయి. చెదరగొడతాయి.

దాని ఫలితంగా ఆలోచనల మధ్య తీవ్రమైన పోరాటం, ఎంతో సంఘర్షణ ఏర్పడుతుంది.

నిరంతరం ఆగకుండా చేసే సాధనవల్ల, ఏకాగ్రం చేయబడ్డ ఆలోచన క్రమంగా బలపడి తక్కిన ఆలోచనలన్నిటినీ తరిమి వేస్తుంది. ఏ విజయప్రాప్తమే ధ్యానం. ఆలోచనారాహిత్యమే ధ్యానం. ఇంక మిగిలేది నువ్వు. అంటే, "నువ్వు" అనే "నేను".

ఆ "నేనే" దైవం-సత్యం-ఆత్మ. దాన్ని అందుకోవడానికే నువ్వు ధ్యానం చేయాలి. –రమణమహర్షి

## ఎవరు దేవసమానులు?



✚ కన్న తల్లిదండ్రులు, పోషించినవాడు, విద్య నేర్పినవాడు, మంత్రోపదేశం చేసినవాడు, ఆపత్కాలంలో రక్షించినవాడు, కన్యాదానం చేసినవాడు, జ్ఞానాన్ని ఉపదేశించినవాడు, శ్వశ్రూలాత, అత్యరక్షకుడు, న్యాయంగా రాజ్యపాలన చేసేతండ్రి సమానులు.

✚ పెద్దలను దిక్కరించువాడు, పిల్లలపైనా కోపం కలవాడు, ఏది మంచో చెప్పలేనివాడు, భార్యను బాధించే భర్త, భర్తను బాధించే భార్య, తనంతటివాడు లేడని విర్రవీగేవాడు, కన్నతల్లిదండ్రులను కష్ట పెట్టేవాడు, చేసిన ఉపకారాన్ని మరచేవాడు-వీరు బ్రహ్మ రాక్షసులతో సమానులు. □

## వివేక వచనాలు



* లౌల్యంలేని ధర్మం మూఢ విశ్వాసం కిందికి చేరుతుంది. ధర్మంలేని లౌల్యం శిథిలనాస్తిక మతంగా పరిణమిస్తుంది.
* స్వాతంత్ర్యాన్నీ, ముక్తినీ, ఆత్మనుండి ఎన్నటికీ వేరు చేయలేం. ఆత్మ నిత్యశుద్ధం, నిత్యముక్తం, నిత్య నిర్వికారం, నిత్యపరిపూర్ణం.
* 'న్యాయమైన కోపం' అనేది లేనేలేదు. ఎందుకంటే సమత్వాన్ని సాధించేంత వరకు కోపం వస్తూనే వుంటుంది. అది అనర్థకారి.
* ఈ లోకంలో మాత్రమే మానవుడు వ్యక్తిత్వం, దైవత్వం, ముక్తిని సాధించగలడు.
* సనాతన ధర్మం దేవాలయాలపై ఆధారపడి వుండేదికాదు. దేవాలయాల్ని ధ్వంసం చేయ వచ్చు. సనాతన ధర్మానికి లోపమైనా బాధలేదు.
* ముందు సేవలో. ఆ తర్వాత మననం చేయాలి. ఆపై పెమ్మట ధ్యానం, కీర్తన.

–స్వామీ వివేకానంద

## గీతామహిమ



తస్మాత్ ప్రణమ్య ప్రణిధాయకాయం
ప్రసాదయే త్వామహమీశ మీడ్యమ్।
పితేవ పుత్రస్య సఖేవ సఖ్యుః
ప్రియః ప్రియాయార్హసి దేవ సోఢుమ్।

"ఓ శ్రీకృష్ణా! నేను భూమిపై శరీరాన్ని సాష్టాంగ పడవైచి నీకు నమస్కరిస్తున్నాను. ఈశ్వరుడవు, స్తుతింప దగినవాడవు అయిన నీవే నన్ను అను గ్రహించవలసిందిగా వేడుకొంటున్నాను. దేవా! కుమారుని తండ్రి, స్నేహితుని స్నేహితుడు, ప్రియురాలిని ప్రియుడు ఎలా ఆదరిస్తాడో అలా ఆదరించి నన్ను క్షమించుము" అని విశ్వరూపసందర్శనం చేసిన అర్జునుడు, శ్రీకృష్ణపరమాత్మని స్తుతించాడు. ❺



## పునర్జన్మ

బొంబాయి దగ్గిర మరణించినవారిలోని గొప్పగా చెప్పుకోదగినది చనిపోయిన ఒక మహిళకి పునర్జన్మను ప్రసాదించటం. మదన్ బాయి అనే ఆమె బాబా భక్తురాలు. ఆమె క్షయవ్యాధితో బాధపడుతూ వుండేది. ఎన్ని మందులు వాడినా ఫలితం కనిపించలేదు. తనను షిరిడీకి తీసుకువెళ్ళమని పట్టుపడుతుంది. ఆఖరి రోజులలో ఆమె కోరికను తీర్చాలనే వుద్దేశంతో ఆమె బంధువులు ఆమెను షిరిడీకి తీసుకువచ్చి దీక్షితవాడాలో వుంచుతారు. ఆమెను నేలమీద గోనె వేసుకొని పడుకోమని, నీరు తప్ప యింకాదేమీ తీసుకోవద్దని బాబా ఆదేశిస్తారు. ఆమె ఈరెండు నియమాలను శ్రద్ధగా పాటిస్తుంది. కాని ఒక వారం రోజుల తర్వాత ఒకనాటి ఉదయం ఆమె మరణిస్తుంది. ఆ రోజు రాత్రి బాబా చావడిలో నిద్రించారు. ఉదయం ఎనిమిది



గంటలయినా బాబా చావడిలో నుంచి బయటకు రాలేదు. బాబా సహజంగా అంత పైము వరకు నిద్రపోరు కదా, ఎందువలన లేవలేదు అని అందరూ ఆశ్చర్యంతో ఎదురు చూస్తున్నారు. మదన్ బాయి బంధువులు ఆమె శరీరాన్ని దహనం చేయటానికి ఏర్పాట్లు చేస్తుంటారు. అంతలోనే చనిపోయిన ఆమె శరీరంలోకి మళ్ళీ ప్రాణం వస్తుంది. ఆమె లేచి కూర్చొని "తనను ఒక నల్లని వ్యక్తి తీసుకువెళ్తుంటే బాబా భయ పెట్టించారని, బాబాను ప్రార్థించాననీ బాబా వచ్చి అతనిని పటుకతో కొట్టి నన్ను విడిపించుకొని తీసుకువచ్చారని చెబుతుంది. ఆమె మృతశరీరం లోకి ప్రాణం వచ్చిన తరువాత బాబా చావడిలో నుంచి బయటకు వస్తారు.

కాంత్రిప్రదాత-సాయిశరణం

# జ్ఞాన చైతన్యం

## సుందర మందారాలు

* ప్రేమవనంలో పెరిగేది కాదు. దారిలో దొర కేది కాదు. హృదయంలో కలిగేది. మదిలో మెదిలేది.
* విశ్వాసమే జీవన మాధుర్యము. విశ్వశంక ప్రేమయే జీవనాధారము. నిర్మల అంతః కరణమే జీవనస్వర్గము. నిర్మలత్వ సందమే జీవనజ్యోతి.
* స్వార్థమేదలో కాదు. అజ్ఞానానికి కూతురు. అహంకారానికి చెల్లెలు. అభిమానానికి కోడలు. అవివేకానికి అత్త.
* భగవంతుడు కావాలా? అయితే అందరిని ప్రేమించు. ఆనందం కావాలా? అయితే అభా గ్యులకు సేవచేయి.
* కష్టాలని ఆధ్యాత్మిక ఆకలిని తీర్చగలంతో నిర్మూలము.
* పిలకపోయిన బ్రతుకు కొమ్మను అతికించు కొనే బంగారు అవకాశమే భక్తి.
* భగవంతుని నిరంతరము స్మరించుటయనగా మనలోని బలహీనతలను అధిగమించుట యని భావము.
* ప్రేమరథానికి త్యాగము సేవలునవి రెండు చక్రాలవంటివి.
* అమరత్వాన్ని ప్రతిర్వనించే అమృతగానమే జీవితము.
* బలహీనునకు బలము, ధనహీనునకు ధనము దయాస్వరూపుడైన భగవానుడే.
* విశ్వవిద్యాలయంలో చదువు ముగుస్తుంది. జీవితాంతము వరకు విశ్వములో విద్య సాగుతూ వుంటుంది.





## గురూపదేశములు

* అతుగుణ సూరి శక్తులంత కన్నచున్నను కడవరు నీరును క్రమముగా జారిపోవును. అలాగునది సొంతకుపయించు ఏ మాత్రపు లోపకమున్నను దాని అవకాశమున్నను నీరు జారిపోవును. (అనగా సిద్ధపురీణా వచనంగురు)
* పెత్తని మల్లెని పిండూగ్రంతా వైనదు విత్తంవవచ్చును. కాల్చిన మల్లెయొక్క ఆకృతి మారదు. అటులనే విషయాంధకారము ఆగ్నిచే గాల్చబడిన హృదయమునందు సౌరమూర్తికి భావములు పొడ్చుకొనవు.



శ్రీరామ సంద్రహ్మణ సంకల్ప్య అయుద్దం సర్వాంగం భూషిత ఉదార మహోత్సవ శక్తి రూపః కేసరీ ప్రియనందనో వాయుతనూజో యుతేశ్వరం సమస్తభూతాది గంధమాదన సంచారి సేమ ప్రాకారాంచిత కదళి వనాంతర వాసి పరమాత్మ మణి రామనామ హనుమత్ నానా రత్నాంచిత మయూర్యం మేఘలం ప్రజ్వలిత తం కోటిమాన్యం వ [illegible] సహాయం ఆ ఆవహయే ప్రసాదాత్ తత్తర్య: అద్య స్తుతి సంకార సంచలయః సంచరత నైత్యకాల దివ్య బ్రహ్మణ ముమ్మాత్రా రమలో మహేంద్రాద్యాశ్చ దివ్య అత్యయం ప్రపంచత్యోగాం ముమేగ గంధర్వ యక్ష కిన్నర పన్నగాదుపూజిత పాదపద్మయుగళో నానాశ్చ రామదూతః కామరూపీ యోగశ్రేష్ఠః శ్రీ హనుమాన్ అంజనేయః సిద్ధిదూతః సర్వాత్మ వరద నందనః సర్వకీర్తిస్తుత: అంశ్వర తమాల: సరిం మహోత్సవాన్వేదనాం.

'ప్రేమ' దృష్టిలేనివాడు సర్వేశ్వరుని చూడలేడు.

# జ్ఞాన చైతన్యం

లావణ్యశ్రీ

కృపాసాగర్యాం అర్జి, చేసే ఐదుసంవద్ని పాకాలచెప్పుంటాగ్యా, ఆర్జుటూ వృపాసాగా స్వ॥

అర్జునా! క్రమాయాగ్రామైన ఈ కర్మయోగం లో నిర్వాహమైన బర్జులైన నేను కారణంగా ప్రాణి ప్రాంతి, నిర్వాహమైన బర్జులు ఈ కర్మయోగంలో మందిపు నిర్వాము చేసుకునే వారి జ్ఞానము ఆమో లేదాలో ఆటంకంగా ఉంటాయి.

బూరువాలాక్యప్యుతాలాతాం, ప్రవదం తృవదరి తం,

మేరువంటి రత్నే, ర్యా త్రతిం వారి॥

రత్నా! చేయాగ్యమలయందు ఐరత్నీలో వర్ణ ప్రస్తావయములు పంపారాజ్యముగా చే మందిర ఏ చేయు అవి వలను ఆచోటులు తిత్తురుదు వేయు, హేర్లాను చేయు సెయ్యా సోటుగ ఏెల్లా ఎలి అబ్బి కర్మయందే వృద్ధ గల్గియుండుటాలు

శాయాత్యాయా, నృత్యుల్లా, ఐన్యశర్మాధులా వరాం, ప్రశాయామే, బాణాలా, లోపికృర్తులా ప్రతి॥

వారు విలంతరం కోరడలో వృద్ధ పెట్టాళి సిత్తియుట్ట తేలందా విరాతాయా.

లోపికృర్య ప్రకర్షాలాం, తయాసమ్యాత వేదసాం, కృపాసాగార్యాం ఆర్జి, పబాబ్లా ఐలియులే॥

కర్మలం సేయుసు అత్మవిచ్చి లోపికృర్య స్రర్షనము ప్రణమిస్తుంటాలో, వారికి సిత్తులై వ బద్దలు గలుగు. లోపికృర్యమలు లతిలు ఒలే నాయి వెచ్చ వెలాగ్రాయితో మనో బ్రమా ఐలి గ్ల వర్లారాయయులు గల్గు.

## నేటికోసం నేటి సంకల్పం

★ ప్రతా కార్యక్రమాను విన్న ప్రతి సెలలాయు. బాలంగా పరిసరప్పుడు, వత్వార్లాయు పేలు ఆసం బాల్పాయు. తేలిక పెరువా.

★ నిత్య నంతోషులు వృద్దా నాపరులు కారు. సొంతిలకుు కొన్ని దూరనాయి.

పీతశ్లోకము

పిలా వ వెంటులా శుతి ర్యాతా వ వ్యతింతాంగి, భార్యా రూపవతీ శత్రు: పుత్ర శ్శత్రు రపణ్డితః

తా. ఐచారునను బుంములు చెల్లిపాయిన తండ్రి శత్రువు, వ్యభిచారిణియైన తల్లి శత్రువు, భర్తను రూపవతియైన భార్య శత్రువు, తండ్రికి విద్యలేని కొడుకు శత్రువు.

పిలా త్రత్రతి కొయానే త్రాక్యా త్రత్రతి బాలానే, ద్రక్షితి నాస్త్రాకే శుతా వ ప్రత్యే స్యాతంత్య్రం స్రృతి.

తా. స్త్రీలు బాల్యమందు తండ్రియు, యవ్వనమందు భర్తయు, ముసలితనమందు కొమారుడును రక్షింతురు. కాబట్టి యే కాలమందును స్త్రీలకు స్వాతంత్ర్యము లేదు.

అన్నార్యం సృహతేపైతే సక్కుగేం వృత్ర చాంతా, అన్నాస్త్రేత వారామా ప్రాబాలం దైవతం గురుః



తా. అన్నిరోగములకు మంత్రవూర్యకాయాహు ఈ రిమ్మనప్పుడును, గృహము, పుణ్యక్షేత్రము,

గృహక్షేత్రం, వృక్షములు, బాయులు, రాజు, దేవుడు, గురుపు చీరల పెడకు పెట్టి వేటుంచు లోరాయు.

ఆహా వచ్చన్నప్పుడు తిరికి సరితదియుము.

ఉపోగ్ర వృత్తిన సరిశ్యాం శ్లేష్మోగ్ ద్యుర్భిక్షా, దర్శితి కోణ సూయాం సు కాబోలా భృతి.

తా. దుర్మదమును శ్లేష్మము పెమాదమై దుమ్మతి. ఎప్పుడు, శ్లేష్మము పిలుపునే పుష్టిని, ఇటువంటి నాలుము వెల్ల పొందుసో, ఆ ప్రకారమే దుర్మదము మంచి మాటలచేత కోపము, శిష్య స్వార్యముంటే ఆ చెరపు పొందును.

జనితా హోపనితా వ యేవ విద్యాప్రదిశ్యతి, అన్నదాతా భయత్రాతా పంచైతే పితరస్స్మృతాః

తా. కన్నతండ్రి, ఉపనయనము చేసినవాడు, విద్య చెప్పినవాడు, అన్నము పెట్టినవాడు, భయము తీర్చినవాడు— ఈ యైదుగురు తండ్రులుగా చెప్పబడెదరు.

దర్శనాదాయ కృతం తానం ఖావ్యలింగస్య పూజన స్మ,

అనాధ ప్రేత సంస్కారం అశ్వమేధ ఫలం ఏదుః

తా. దరిద్రునికి కొలకు చేయబడిన దానము, పూజ లేని లింగమునకు పూజ గలుగుచేయుట, దిక్కులేని పీనుగ వెత్తి కాల్చుట — ఈ మూడును అశ్వమేధ సమానములు.

### యుజ్ఞమందుగో తృప్తి

యజ్ఞములో "ఐదితేర్బ్రదానాయ:" అదితి అను పేరు గల ఒక సోమరస పాత్ర గ్రహింపబడు వల్ల, దాని సామర్థ్యము వల్ల గోవులుఖర్చునమయిన అక్కడ ఒక విశేషము కాద ముప్పటెందిరి. "అదితోర్భ్రూగోణా యుష్మేరియప్పిర్యాస్యావే ఆప్యాల్లా పశూనాం భూయిష్టః"

ఈ ఐదిత్యుడు అను పేరుగల సోమరసప్రాత్ర ను గ్రహించవలసి వచ్చినప్పుడు చాలా మంత్రము లు చెప్పి గ్రహించెదరు. ఇతర పాత్రలకు ఇన్ని మంత్రములులేవు. ఎల మంత్రములు చదివింపి గ్రహించినందువల్ల దాని సామర్థ్యము పెరువను "లోకే పశూనాం మర్త్యేగవ భూయిష్ఠః" తాల అత్యంతము శ్రేష్టమైన పని అని అర్థము.

ఆకలిలో ఉన్న ప్రాణులకు తృప్తి కలిగితే నాకు తృప్తిగా ఉంటుంది.

—బాబా

# జ్ఞాన చైతన్యం

### ద్వారకామాయి — ధుని

ద్వారకామాయిలో ఉంటూ ఆ గ్రామంలో గృహాల్లుల వెళ్ళి అన్నం, రొట్టెలు, కూరలు మొదలగు ఆహార పదార్థాలు భుజించేవారు బాబా. ప్రతిరోజూ అయిదు ఇండ్లను మాత్రమే వెళ్ళేవారు ఆ ఇండ్ల నుంచి తెచ్చిన ఆహార పదార్థాలు ఒక మట్టి పాత్రలో ఉంచి, ఆ మసీదుకు వచ్చిన వారికి పెట్టేవారు. ఒక్కొక్కసారి కుక్క, కాకులు మొదలైన ప్రాణులు కూడా మట్టి పాత్రలోని ఆహార పదార్థాలు తింటూ ఉండేవి. బాబా వాటిని అదిలించేవారు కాదు. అడ్డ్యాపెట్టే వారు కాదు. సృష్టిలోని అన్ని ప్రాణులూ ఆయన దృష్టిలో సమానమైనవే. ప్రతిరోజూ రోగపీడితులై వచ్చే కొందరు వారి దర్శనానికి వస్తూ ఉండే వారు. వారికి బాబా ఉదిలో, ఆకో ఇచ్చేవారు. వాటితో వారి వ్యాధులు నయమైపోతూ ఉండేవి. కొన్ని సందర్భాల్లో వ్యాయంగా రోగుల సేవ చేసే వారాయన. బాబా దగ్గర పిడో మహాత్తు ఉన్నదనే ప్రతీతి ఏర్పడిపోయింది. బాబా నివసించే మసీదుకు 'ద్వారకామాయి' అని పేరు పెట్టారు బాబా అది యోగ మహిమచేత అక్కడ అగ్ని ప్రజ్వరిల్లింప చేశారు. ఆ అగ్ని ఈనాటికి ప్రజ్వలిస్తూ ఉంది. దానినే 'ధుని' అంటారు. మండు తున్న ఆ ధునిలో నుంచి 'విభూతి' తీసి భక్తులకు ఇచ్చేవారు బాబా. దానినే 'ఊదీ' అనేవారు. అతిపవిత్రమైన ఈ 'ఊదీ' మహిమ వల్ల అనేకుల జబ్బులు నయమయ్యేవి. ఎందరో బాధామయుల బాధలు నివారణ చెందేవి. ఆ ధుని నాటినుంచి నేటివరకు నిర్విరామం నిర్వాహమైయందు ప్రజ్వరిల్లుతూ ఉన్నది. 'అప్పా భిల్లు' అనే కట్టెలు అమ్ముకొనే ఒక పేద కార్మికుడు రెండు కట్టెల మోపు లు అమ్మితే, ఒక మోపు తెచ్చి ఆ 'ధుని'కి సమర్పించేవాడు. ఆ కార్మికునికి గల భక్తి అటువంటిది.

పరస్వతి వ హంకారే సర్వే వాగార్థశంకరే॥ సర్వత్ర వ్యాప్తి గంధర్వా వేదశాస్త్రార్థ విదః। ముఖ్యాగే సర్వతీర్థానే స్థితాలే వ రాజేవ॥ (స్కంద, బ్రహ్మో దర్మార్గత 10–18–20).

L. ఓ పాపహరా! నీవు దేవతలకు, ఋషులకు కారణభూతురాలవు, సర్వ తీర్థములకు సంపూర్ణమైన రూపవు, దేవుల నీకు నమస్కరించెదను. నీలలాటమందు చంద్రుడు, సూర్యుడు, అగ్నియు మరియు ప్రస్తదర్శనాంకరుడు కలరు. నీ హలాంకారమందు సరస్వతి, గళమందు నాగగణము, కొమ్మలందు గంధర్వులు, మరియు నాలుగు వేదములు ముఖ్యాగమునందు పరాపర శ్రీ రాజములు నిరాజమానముగుచున్నవి.



### బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరుల కామధేను స్తుతి

త్వం మాతా సర్వదేవానాం త్వంచ సర్వస్య కారణ మ్॥

త్వం తీర్థం సర్వతీర్థానాం నమస్తే స్తువనానాఘే। శశిసూర్యారుణా యస్యా లలాటే పృషభధ్వజ॥

### సౌందర్యలహరి

శ్లో. శివ శ్శక్త్యాయుక్తోయది భవతి శక్తః ప్రభవితుం

నచేదేవం దేవో నఖలు కుశల స్పందితుమపి

అతస్త్వా మారాధ్యాం హరిహర విరించాదిభి రపి ప్రణంతుం స్తోతుంవా కథమకృత పుణ్యః ప్రభవతి.

తా. పరశక్తి స్వరూపిణి యగు నో భగవతీ! శివుడను కిస్తుడు శక్తితో నూడియున్నచే సృష్టింపు టకు సమర్థుడగును. అట్లుకాదనో కదలుటకును శక్తుడు కాడు గదా! అందువలనే బ్రహ్మ విష్ణు మహేశ్వరులచే పూజింపదగిన నిన్ను పుణ్యము చేయని వారు నమస్కరించుటకు గాని స్తుతించుటకు గాని సమర్థుడు కాడు.

అవిద్యానాం అంతస్తిమిర మిహిర ద్వీపనగరీ

జడానాం చైతన్య స్తబక మకరంద స్రుతిఝరీ

దరిద్రాణాం చింతామణి గుణనికా జన్మజలధౌ

నిమగ్నానాం దంష్ట్రా మురరిపు వరాహస్య భవతి.

తా. L. తల్లీ! నీ పాద రజము అజ్ఞానమను చీకటికి సూర్యుడున్న దీప నగరమువంటిది... కల్పవృక్షమైన... చింతామణుల నిలయమును, సంసార సముద్రమున మునిగిన వారికి వరాహావతారమైన విష్ణువు యొక్క కోరలు అగుచున్నది.

"నేను మీ యందున్నాను. మీరు నాలో ఉన్నారు. ఇది తెలుసుకుంటే మీ అజ్ఞానం తొలగిపోతుంది".

—బాబా

# జ్ఞాన చైతన్యం

## శ్రీ ఆంజనేయ మంగళాష్టకమ్

[illegible]



[illegible]

## సూర్యాష్టకము

[illegible]



[illegible]

## దుర్గాస్తోత్రము

[illegible]



[illegible]

## శ్రీ భగవద్గీత

యే యథా మాం ప్రపద్యన్తే
తాంస్తథైవ భజామ్యహమ్।
మమ వర్త్మానువర్తన్తే
మనుష్యాః పార్థ సర్వశః॥

[illegible]

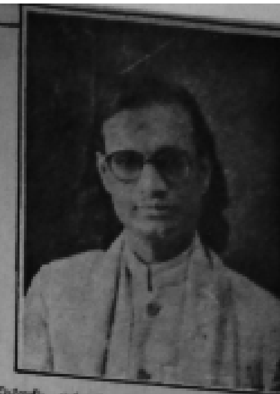


చాతుర్వర్ణ్యం మయా సృష్టం
గుణకర్మ విభాగశః।
తస్య కర్తారమపి మాం
విద్ధ్యకర్తారమవ్యయమ్॥

[illegible]

* శ్రీరామ రామ రామేతి రమే రామే మనోరమే
సహస్రనామ తత్తుల్యం రామనామ వరాననే

## వైజ్ఞానిక జ్ఞానమూ, ఆధ్యాత్మిక ఆనందమూ సంగమించిన స్వామి జ్ఞానానంద



**ఆంధ్రప్రదేశంలో ప్రభవించి అంతర్జాతీయ ఖ్యాతి ఆర్జించిన తత్త్వవేత్త, సుప్రసిద్ధ పరమాణు విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్త శ్రీ స్వామి జ్ఞానానంద. పరమాణు భౌతిక విజ్ఞానశాస్త్రంలో స్వామి జ్ఞానానంద (1896-1969) చేసిన ప్రయోగాలు జర్మనీ, ఇంగ్లండు, అమెరికాల విజ్ఞాన సంస్థల, సుప్రసిద్ధ విశ్వవిద్యాలయాల గౌరవ సభ్యత్వాన్ని సత్కార పూర్వకమైన గుర్తింపును తెచ్చిపెట్టాయి. ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయంలో "పరమాణు విజ్ఞాన శాస్త్ర శాఖ" స్థాపకులు, ప్రప్రథమ ఆచార్యులు ఆయనే.**

[illegible]

డా. అక్కిరాజు రమాపతిరావు

- సత్యము, శాంతము, శక్తి, శీలము (మంచి ప్రవర్తన), త్యాగ భావము ([illegible]) మున్నగునవి తపస్సు, దయ, ఇవి ఏ వ్యక్తి యందు గలవో [illegible] అతడే భక్తుడు [illegible] కలవాడు [illegible]



# గీతగోవిందం

[illegible]







"హనుమా! నేను నీకు ఇచ్చిన వస్త్రమును చూడగానే రామునికి ఆనవాలు బాగా తెలుస్తుంది. చూడామణిని చూడగానే కౌసల్యా దశరథులు, నేను రామునికి జ్ఞాపకము వస్తాను. వాయుసుతా! నా విషయములో ఏమేమి చేయాలో అంతా నీవే ఆలోచించాలి.

త్వమస్మిన్ కార్య నిర్యోగే ప్రమాణం హరిసత్తమ
హనుమన్ యత్నమాస్థాయ దుఃఖ క్షయకరో భవ ॥

"హనుమంతుడా! ఈ కార్య నిర్వహణలో నీవే ఆలోచించాలి. నీ ప్రయత్నముతో నా దుఃఖాన్ని పోగొట్టు" అన్నది సీతమ్మ. "తథేతి" - "అలాగే" అన్నాడు హనుమంతుడు.

ఇక్కడ నా ఆత్మ సలహా జీవిత మొక భయంకర ప్రయాణము. ఎప్పుడు, ఏ వైపు నుండి, ఏ విధమైన కష్టాలొస్తాయో, దుఃఖాలొస్తాయో తెలియదు. వాటిని పోగొట్టుకొనే ప్రయత్నంలో మనం ఎంతో శ్రమిస్తూ ఉంటాము.

మీకు కష్టాలు వచ్చినప్పుడు గాని, బాధలు ఎదురైనపుడు గాని, సమస్యలు భయంకరంగా తలెత్తినపుడు గాని, వాటి పరిష్కారానికి మీరు ప్రయత్నించబోయే ముందు, హనుమంతుని మనసులో భక్తితో ప్రార్థించి, పై శ్లోకాన్ని మూడుసార్లు ధ్యానించండి. తరువాత మీ ప్రయత్నాన్ని సాగించండి. ఆంజనేయుడు మీకు అండగా ఉండి మీ కార్యాన్ని సఫలీకృతం చేస్తాడు.

దేనికైనా విశ్వాసముండాలి. విశ్వాసము పర్వతాన్ని కదిలిస్తుంది. సాగర చలనాన్ని నిరోధిస్తుంది. సూర్య చంద్రుల గమనాన్ని అడ్డగిస్తుంది.

కార్య భారాన్ని స్వీకరించమని, దుఃఖాన్ని పోగొట్టమని సీతమ్మ ప్రార్థించగానే హనుమంతుడు "తథేతి" - "అలాగే" అన్నాడు. అంతకన్నా మనకు ఏమి కావాలి? మారుతి మాటను విశ్వసించి మనుగడను మనోజ్ఞంగా తీర్చి దిద్దుకుందాం.

శ్రీ సుందర చైతన్యానందుల వారిచే
రచించబడిన
"చైతన్య రామాయణం"
గ్రంథము Vol. 2. నుండి సేకరించబడినది

# భాగవత జ్ఞాన రత్నములు

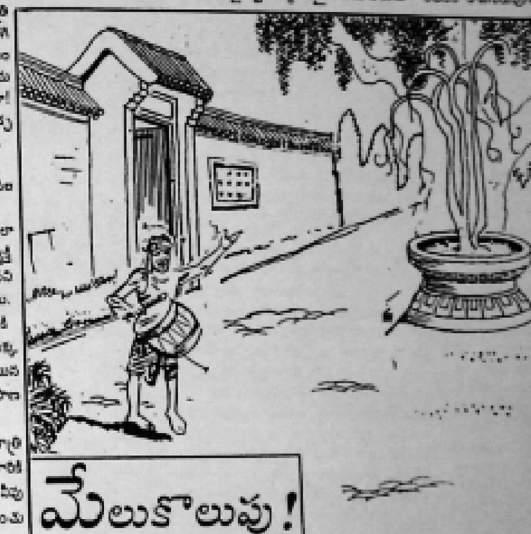
1. ఏ సాంగత్యములో చేరేవారికి భక్తి సంస్కారం కలగలేదంటే వారి భక్తిలో బలం లేదని గుర్తించు.
2. ఈ నాడు 'ఫ్యాషన్' అనే పేరుతో ఎంతో ముక్కాసనంతో సమయాన్ని సంపత్తిని సర్వనాశనము చేసికొంటున్నారు. వ్యసనాలలో చిక్కుకొన్న మనుష్యుడు భగవంతుని సేవ చేయలేడు. భగవద్భక్తి కావాలనుకొన్నవాడు ఈ 'ఫ్యాషన్' వ్యసనాలల్లో తగులుకొనరాదు.
3. భక్తి కూడా ఒక వ్యసనం లాగా పట్టుకొన్నప్పుడే వారికి ముక్తి లభిస్తుంది.
4. జ్ఞాని ఐశ్వర్య పతనం కామంతో కాదు - ముఖ్యంగా క్రోధంతో అవుతుంది.
5. చేయవలసిన సేవలో ఏమరుపాటు చెందేవాడు అభివృద్ధికి రాలేడు.
6. శ్వాస ఆఖరి వరకు కూడా సాధకుడు సావధానంగా ఉండాలి.
7. ప్రపంచం నిన్ను గురించి ఏమి అనుకుంటూ ఉంది అని తెలుసుకొనే దానికి బదులు భగవంతుని దృష్టిలో నేను ఎట్లున్నానన్న విషయం గుర్తులో పెట్టుకోవాలి.
8. నీ ఇంటికి పేరు పెట్ట దలచుకుంటే భగవంతుని పేరు పెట్టు.
9. నామరూపాల వ్యామోహం వదలనంతవరకు భక్తి రంగు అంటుకోదని గుర్తించు.
10. జ్ఞానులకు జ్ఞానమార్గంలో అభిమానం పెద్ద ఆటంకమైన వస్తువు.

* ఇంద్రియాల్ని వశంలో ఉంచుకోలేని మూర్ఖుడు అనర్థకరమైన వాటిని మంచివిగాను, మంచివాటిని అనర్థకరంగానూ, దుఃఖాన్ని సుఖంగానూ భావిస్తాడు.
 - మహాభాగవతము
* మహాత్ముల సంసర్గం వల్ల మానవుని దుఃఖం నశించి మరల ఎన్నటికీ వానిని బాధించదు. మహాత్ముల సంసర్గం కల్గి అటువంటి వారిచే సంశయాల్ని నివారణ చేసుకొనని వాళ్ళు అధములు.
 - వసిష్ఠ మహర్షి
* జీవితాశయము సాధించే పోరాటంలో ప్రాణ పరిత్యాగం చేయండి. మరణానికి వేయిసార్లు స్వాగతం చెప్పండి. అధైర్య పడకండి. అమృతం దొరక్కపోతే విషాన్ని త్రాగకేలరా?
 - స్వామి వివేకానంద
* అనేక సంకల్పాలతో మనస్సును చిరాకు పరచక. ఒక చిన్న విషయం ఆచరణలో పెట్టటం ఎంతో కష్టం అవుతుండగా, ఎన్నో విషయాల్ని మనస్సులో నింపి, ఉల్లంఘించుటవటానికి మాత్రమే సాధిస్తున్నారు.



# శాంతి కథలు

శ్రీ శ్రీ శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరిస్వాములవారు




స్వాతి సపరివార పత్రిక 10.2.95



* మాయ అంటే ఏమిటి? పారమార్థిక సాధనకి ప్రత్యక్షంగా అడ్డు వస్తూ ఉండే కామమే మాయ.
 - శ్రీ రామకృష్ణులు.



## శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరి స్వామి

### పరమార్థ కథలు

# స్వామి వారి సూక్తులు

## లక్ష్యచ్యుతి




Until there is the thirst one cannot get religion.




—ఉత్పల

గీత 9—22

## అనన్య చింతనలు

గీత 8—14.



# శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరిస్వామి

## పరమార్థ కథలు

అన్వాస్తిర శరాత్మస్తే మిథ్యా
సంసారవాసనా
సా విచార్యానయోనైవ వినా
పక్షియతేక్వచిత్.
(ముక్తికోపనిషత్)

ఈ ప్రపంచమును గూర్చిన సంస్కారము (వాసన) ఇప్పటిది కాదు. ఎన్నియో సంవత్సరాలనుండి పూర్వజన్మలయందు బాగుగ అభ్యసింపబడియున్నది. ఈ నామ రూపాత్మకమగు జగత్తు వాస్తవముగ అసత్యమై యున్నప్పటికిని బహుకాలము అది సత్యమను భావన రూఢిపడియుండుటవలన సత్యముగా తోచుచున్నది. కావున జగత్తు అనిత్యము అని చిరకాలము భావన చేయుచురాగా, అభ్యాసముచే ప్రపంచ సత్యత్వవాసన క్షయించిపోగలదు. ఆ ప్రకారముగ అభ్యాసము చేయకున్నచో బహుజన్మార్జితమగు ఆ ప్రపంచ వాసన జీవునకెన్నటికిని తొలగ నేరదు.

దేహాభిమానే గలితే విజ్ఞాతే పరమాత్మని
యత్ర యత్ర మనోయాతి తత్ర
తత్ర పరామృతమ్
(సరస్వతీ రహస్యోపనిషత్)

దేహాభిమానము నశింప, పరమాత్మ తెలియబడ ఇక మనస్సు యెక్కడెక్కడ పోవునో అక్కడక్కడ నిశ్చల్ అమృత స్వరూపమగు పరమాత్మయే గోచరించుచుండును. తాను పంచభూతాత్మకమగు దేహము కాదు. సచ్చిదానందమగు ఆత్మయే అని ఎప్పుడు జీవుడు అనుభూతము చేసికొనునో అప్పటి సర్వత్ర పరమాత్మ యొక్క సాన్నిధ్యమే అతనికి అనుభవమునకు వచ్చుచుండును.




కాబట్టి అట్టి జీవన్ముక్తునకు మనస్సు ఎక్కడ పోవునో అక్కడ అమృతస్వరూపమగు పరమాత్మయే అనుభూతమగుచుండును.

సలిలే సైంధవం యద్వత్సామ్యం
భవతి యోగతః
తథాత్మ మనసోరైక్యం
సమాధిరభిధీయతే
([illegible])

నీటియందు ఉప్పువడినచో ఆ ఉప్పు నీటిలో కలిసిపోవుచున్నది. నీటి రూపమే అగుచున్నది. అట్లే మనస్సు ఆత్మయందు లయించి ఆత్మరూపమేయగుట ఏదికలదో అదియే సమాధిస్థితి అని చెప్పబడుచున్నది. నది తన పుట్టిల్లు అగు సముద్రమును జేరి సముద్రరూపమే యగుచున్నది.

అట్లా మనస్సు తాను ఏ పరమాత్మనుండి ఆవిర్భవించినదో ఆ పరమాత్మను జేరి అందు లయించి ఆ పరమాత్మతో ఏకమైపోవుచున్నది. ఆత్మ, మనస్సులయొక్క అట్టి ఐక్యమే తురీయస్థితి లేక సమాధిస్థితి లేక కైవల్యస్థితి అని పేర్కొనబడుచున్నది.

యదా సర్వే ప్రముచ్యన్తే కామాయేస్య
హృదిస్థితాః
అథ మర్త్యోఽమృతో భవత్యత్ర
బ్రహ్మ సమశ్నుతే
([illegible])

ఎప్పుడు మనుజుడు తన హృదయమందలి కోరికలన్నిటిని తెగ్గ విడిచిపెట్టునో, అప్పుడటులనే అతడు మోక్షమును పొంది వేయుచున్నాడు. ఇటులనే అతడు బ్రహ్మమును బడయుచున్నాడు. బ్రహ్మము మరణరహితమైనది. శాశ్వతమైనది.

అట్టి అమృత రూప పరబ్రహ్మమును జీవుడే ప్రకారము పొందగలడు? తనయందలి కోరికలన్నిటిని పరిపూర్ణముగ త్యజించి వేయుటచే. కావున ముముక్షువగువాడు తన చిత్తమును బాగుగ పరిశోధించి వివేక, వైరాగ్యముల సహాయముచే కోరికలను నిశ్శేషముగ పరిత్యజించవలెను.

ఏ క్షణమున జీవుడీ ప్రకారముగ నొనర్చునో ఆ క్షణముననే అప్పుడటనే అతడు బంధవిముక్తుడై అమృతస్వరూపమగు పరబ్రహ్మమును పొందుచున్నాడు. అదియే కైవల్యస్థితి.




యో మాం పశ్యతి సర్వత్ర
సర్వం చ మయి పశ్యతి
తస్యాహం న ప్రణశ్యామి
స చ మే న ప్రణశ్యతి
గీ 6–30

ఏ యోగి సమస్త సర్వత్ర సమస్త ఆత్మలలో చూస్తాడో, సమస్తమైన ఆత్మ ప్రపంచము నాయందు చూస్తాడో ఆ యోగికి నేను [illegible] ఉండను. ఆ యోగి కూడా నా దృష్టినుండి పోలేడు.

ఆ యోగి ఉత్తమ భక్తుడు. ఆ యోగముల [illegible] శ్లోకం సంబంధి శ్రీ [illegible] కూడా ఉంది.

"సమస్త చేతనా చేతనాలలో తన ఉపాస్య భగవానుని దర్శించేవాడు, అలాగే తన ఉపాస్య భగవానునిలో సమస్త చేతనాచేతనాలను దర్శించేవాడు ఉత్తమ భక్తుడు" అని.

ఉత్తమ భక్తుని లక్షణమేమిటంటే [illegible] ఈ శ్లోకం. [illegible] శ్రీకృష్ణుని, [illegible] భగవంతుని [illegible]

భగవన్నామాన్ని కీర్తించేటప్పుడు [illegible]

శ్రీ రామానుజాచార్యులు "స చ మే న ప్రణశ్యతి" అను మాటలకు [illegible] వ్యాఖ్యానించారు. [illegible]

## భగవద్దృష్టి— దివ్యదృష్టి

భక్తుడు సమస్త స్థావర జంగమాలలో తన ఇష్ట దైవాన్నే దర్శిస్తాడు. [illegible] వ్రజ గోపికలు బృందావనంలోని తరులతా గుల్మాలను చూసి శ్రీకృష్ణ [illegible] శ్రీకృష్ణుడికి [illegible] భగవంతుడు [illegible] శ్రీకృష్ణుని [illegible]

వ్రజ గోపికలు తమనసేనే బృందావనంలోని తరులతలు కూడా శ్రీకృష్ణునితో ఆనందించడం చూసి [illegible]

శ్రీకృష్ణ భక్తుడొక వృద్ధుడు బృందావనం [illegible]

[illegible] "అయ్యా! [illegible]" అన్నాడు.

[illegible]




—ఉత్పల

మత్కర్మకృత్ మత్పరమో
మద్భక్తః సంగవర్జితః
నిర్వైరః సర్వభూతేషు
యస్స మామేతి పాండవ

గీత 11–55

శ్రీకృష్ణ భగవానుడు అర్జునునికి తన విశ్వరూపమైన స్వరూపం కన్నులారా చూడటానికి తగిన దివ్య దృష్టిని ప్రసాదించాడు. తనను తెలుసుకోవటానికీ, దర్శించటానికీ, తనను పొందటానికీ భక్తి ఒక్కటే ఉపాయమని ప్రబోధించాడు. అర్జునునికి పై శ్లోకంలో వివరంగా తెలిపాడు.

అర్జునా! వేదాధ్యయనం మొదలైన సమస్త కర్మలు నా ఆరాధనకే అని తలచి చేస్తూ, సమస్త ఆరంభాలూ నన్నే పరమార్థంగా భావిస్తూ నా యందు అత్యంత ప్రేమతో నన్నే కీర్తిస్తూ ఇతర సంగాలు లేనివాడు, సమస్త జీవుల పట్ల వైరభావం లేని భక్తుడు నన్ను పొందుతాడు.

పరమాత్మయందు భక్తిగలవారు సర్వ ప్రాణులయందు పరమాత్మను చూస్తారు. వారికి ద్వేష భావాలు ఉండవు. కాబట్టి ఎవరికీ కీడు చేయని వారితో వైరం ఉండదు.

ఈ అవతారమే ఈ దుఃఖానికి కారణమని తలచేవారు భగవంతుని ధ్యానించరు.

సర్వ భావాలు భగవంతునికే లోనై ప్రవర్తించే జనులే అని తమను ఏమి చేసినా భగవత్ప్రేరణతో చేసినదే అని తలుస్తారు. అటువంటి భక్తుడు నన్ను పొందుతాడని సారాంశం.

"నాహం వేదైః (గీత 11–53) అను శ్లోకంలో నన్ను పొందటానికి వేదాధ్యయనం ఉపకరించదు అని చెప్పాడు శ్రీకృష్ణుడు. అయితే ఉపనిషత్తులలో "వేదానువచనేన బ్రాహ్మణాః వివిదిషన్తి" అని పరమాత్మను తెలుసుకోటానికి వేదాధ్యయనం అవసరమని వుంది. ఈ శంకను తొలగించటానికే శ్రీకృష్ణ భగవానుడు వేదాధ్యయనాదులను భక్తికి అంగంగా ఆచరిస్తే అవి భక్తి ద్వారా ముక్తిని ఉపకరిస్తాయని స్పష్టం చేశాడు. భక్తి ముఖ్యంగా లేని వేదాధ్యయనం భగవంతుణ్ణి పొందటానికి సమర్థమైనది కాదు.

## ఆత్మకు పవిత్రత

భాగవతం ఒక భక్తి గ్రంథమయితే దానికి భక్తి గ్రంథం శ్రీ మద్భాగవతం. గీతోక్తులు భాగవతంలో వర్ణిత సోపానాలుగా ప్రవచించబడ్డాయి.

మత్కర్మభిః మత్కథయా చ నిత్యం
మద్దేవసంగా ద్గుణకీర్తనా న్మే
నిర్వైర సామ్యోపశమేన పుత్రా
జిహాసయా దేహ గేహాత్మ బుద్ధేః

శ్రీ మద్భాగవతం 5–5–11

భగవదర్పణమైన కర్మలను చేయుటం, నిత్యం భగవంతుని కథలను వినడం, భగవద్భక్తుల సాహచర్యం చేయుటం, భగవద్గుణాలను కీర్తించడం, వైరాగ్యం, సమభావం, శాంతి కలిగి వుండటం, దేహ గేహం పట్ల వ్యామోహాన్ని వదులుకోవటం భగవత్ప్రాప్తికి ఉపాయములవుతుందని పై శ్లోకంలోని తాత్పర్యం.

యోగ సాధనలు, జ్ఞాన విజ్ఞానాలు, ధర్మానుష్ఠానాలు, జపతపాలు, త్యాగాలు భగవత్ప్రాప్తికి సమర్థమైనవి కావు. దిన దిన ప్రవర్ధమానమూ, అనన్యమూ అయిన ప్రేమ భక్తి చేత మాత్రమే ఏ అలక్ష్యమైనా భగవంతుణ్ణి పొందగలుగుతాడు.

"నిత్యసుఖం ఆత్మను చేసే, నన్ను పొందటానికి ఒకే ఒక ఉపాయమున్నది. నాయందు అనన్య ప్రేమ భక్తి కలిగి వుండటం చేతనే లోకులు నన్ను పొందగలుగుతారు" అని శ్రీకృష్ణుడు ఉద్ధవునికి ఉపదేశించాడు.

ధర్మః సత్యదయోపేతో
విద్యా వా తపసాన్వితా
మద్భక్త్యాపేత మాత్మానం
న సమ్యక్ ప్రపునాతి హి

శ్రీమద్భాగవతం 11–14–22

భక్తి లేకుండా సత్యం, దయ, ధర్మం, తపస్సు, విద్య మొదలైనవి ఎన్ని వున్నప్పటికీ అవి మనుష్యుల్ని పవిత్రులను చేయలేవు.

ఆత్మకు భక్తి భావంతోనే పవిత్రత ఏర్పడుతుందని భాగవతం తెలుపుతున్నది.

శరీరమంతా పులకించనంతవరకు, హృదయం ద్రవించనంతవరకు, కంఠం గద్గదం కానంతవరకు, ఆనందాశ్రువులు కళ్లనుండి ధారలు కట్టనంతవరకు, ఆహారం లేకున్నా ప్రేమ భక్తి ప్రవాహంలో మునగనంతవరకు ఆత్మకు పవిత్రత ఏర్పడదు.

ఆత్మారాములైన మహా పురుషులు అహైతుకమైన ప్రేమ భక్తితో బ్రహ్మానందాన్ని పొందుతారు. గీతా భాగవతాదుల సారాంశం శ్రీకృష్ణ భగవానునియందు అఖండమైన భక్తి ఏర్పడుతుంది.

గీతా భాగవతాది గ్రంథాలలోని రహస్యాలు ఎలా తెలుస్తాయి? కేవలం, భాగవతాన్ని చెప్పే భక్త మహనీయుల్లో వెలికొచ్చే భావాలు శ్రోతల హృదయాల్లో, ఇన్నాళ్ళుగా జాగృతమవుతాయి. భక్త మహనీయుల్లో ఎన్నెన్నో భావాలుంటాయి. విన్నప్పుడల్లా శ్రోతల హృదయాల్లో వుండిపోతాయి. గీతా భాగవతాలను ఎన్నిసార్లు విన్నా తృప్తి వుండదు. ఆ రుచి అనిర్వచనీయంగా వుంటుంది. భక్త హృదయంలో క్రొత్త క్రొత్త అర్థాలు స్ఫురింపజేస్తుంటాయి.






## తాను బాగుపడినచో లోకము బాగుపడునట్లే

ఒకరింట్లో ఒక పెద్ద నిలువుటద్దం గోడకు తగిలించి ఉండెను. ఆ ఇల్లు ఒక ధనికునిది. ఆ ధనికుని మనుమడు మూడు సంవత్సరముల పిల్లవాడు ఇంటిలో ఆడుకొనుచు ఆడుకొనుచు ఆ నిలువుటద్దం దగ్గరకు వచ్చెను. ఆ అద్దం ఎదురుగా నిలబడి అద్దములో తన ప్రతిబింబమును చూచుకొని అతడు వేరొక పిల్లవాడని భావించెను.

సమీపమునందే ఉన్న ఒక పుష్పమాలను తీసికొని ఆ బాలుడు అద్దము దగ్గరకువెళ్లి ఆ పూలమాలను అద్దములోని పిల్లవానికి వేయవలెనని సంకల్పించి, ఆ మాలను అతని మెడలో పడవేసెను. కాని అది మెడను అంటక యుండుటచే క్రిందకు పడిపోయెను.

మరల ఇంకొకసారి ఆ మాలను తీసికొని అతని మెడలో వేయుటకు ప్రయత్నించెను. కాని వీలుపడలేదు. మరల ఆ మాల అద్దము క్రింద జారి పడిపోయెను.

అంతట ఆ పిల్లవాడు తన పెద్దలను పిలిచి నాలుగైదు పర్యాయములు అదే విధముగ ప్రయత్నించి విసిగి ఏడ్వసాగెను.

వెంటనే ఆ పిల్లవాని తల్లి అచటికి వచ్చి అతని రోదనమునకు కారణము తెలిసికొని, ఆ పూల దండను పిల్లవాని మెడలో వేసెను.

వెంటనే అద్దములోని పిల్లవాని మెడలో కూడ మాల ప్రత్యక్షమయ్యెను. అద్దములోనివాడు కూడ పుష్పమాలాలంకృతుడు అయినందున ఆ పిల్లవాడు ఏడుపు మాని సంతోషముతో గంతులు వేసెను.

అట్లేవట్లే తాను బాగుపడినచో ప్రపంచము బాగుపడునదియే. ప్రపంచము కేవలము ప్రతిబింబము వంటిది. కావున ప్రతివారు ముందు తాము బాగుపడుటకై ప్రయత్నించవలెను. అపుడు ప్రపంచము బాగుపడును.

నీతి — ప్రతివారు ముందుగా తమ మనస్సును, బుద్ధిని బాగుచేసుకొనవలెను. తమ వ్యక్తిత్వమును తీర్చిదిద్దుకొనవలెను. అపుడు ప్రపంచము సహజముగ బాగుపడును. ఇట్లుగాక దర్పణములోని పిల్లవానికి పెట్టినట్లు ప్రవర్తించకూడదు! కావున ముందుగా తాను బాగుపడి తరువాత ఇతరులను బాగుచేయుటకు ప్రయత్నించవలెను. అపుడు లోకము మంచి మార్గమున నడచును.

## శరీరమే బంధము

అది స్వరాజ్యము కొఱకై భారతీయులు ముమ్మరముగ బ్రిటిష్‌వారిపై పోరాటము సాగించుచున్న దినములు. ఎందరో రాజకీయ నాయకులు తమ సర్వస్వము దేశమున కర్పించి, స్వరాజ్య సంపాదనకై బ్రిటిష్ ప్రభుత్వముతో ప్రతిఘటించి జైళ్లకు పోయి, లాఠీ దెబ్బలు తిని, పెక్కు త్యాగములను చేసిరి.

ఆ కాలమున కాంగ్రెసు అధినేతయగు మహాత్మా గాంధీ గారిని ప్రభుత్వమువారు అరెస్టు చేసి 'డిటెన్యూ'గా పరిగణించి పూనాలోని ఆగాఖాన్ రాజభవనమునందు ఉంచిరి.

అది యొక బ్రహ్మాండమైన రాజభవనము. ఎందరో సేవకులు, పరిచారకులు, సేవ చేయుటకై సర్వసన్నద్ధులై యుందురు. గాంధీగారిని ఆ రాజభవనములో ఉంచిరి. అచట స్వేచ్ఛగా తిరుగవచ్చును. అనేక రాజవైభవములు అనుభవింపవచ్చును. కాని ఆ భవనము వెలుపల పోలీసు పహరా ఉండియే యుండును.

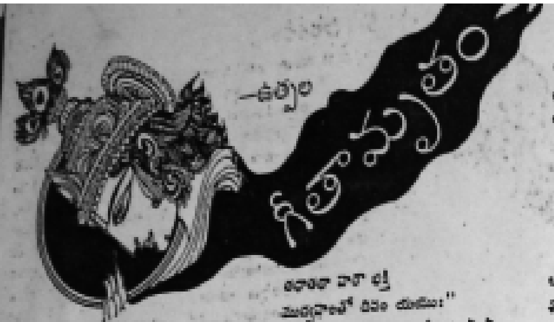
గొప్పవారైన రాజకీయ నాయకులకు ఎన్నియో సౌకర్యములను ఏర్పాటుచేసినను అది ఒక విధమైన బంధనమే యగును. గాంధీ మహాత్ముడు ఆగాఖాన్ రాజభవనములో పెక్కు రాజవైభవములను అనుభవించినను తాను బంధితుడననియే తలంచుచుగాని ఆ వైభవములకే ఆనందపడరు.

అట్లే జీవుడు ఎంత గొప్ప ధనవంతుడైనను, మహారాజైనను, పండితుడైనను, సౌందర్యవంతుడైనను శరీరమును ధరించినాడు కావున బద్ధుడే యగును. దేహాల క్రియలచే అతడు బంధమును అనుభవించుచునే యున్నాడు. అట్టి శరీర బంధమునుండి తప్పించుకొనవలెనన్న ఆత్మజ్ఞానమును సంపాదించి తన నిజస్వరూపమెట్టిదో ఆత్మ విద్యచే తెలిసికొనవలెను. అట్టి ఆత్మజ్ఞానమును అగ్నియే కర్మబంధనమును ఛేదించి, జన్మమెత్తిన పునర్జన్మ రోగమునుండి జీవుని వేయును. అట్టి జ్ఞానము కలుగనిచో జీవుడు శరీరము పంజరమున కారాగృహమున బద్ధుడే యగును.

నీతి — ఎంత ధనవంతుడైనను, అధికారవంతుడైనను, సౌందర్యవంతుడైనను, పండితుడైనను, దేహమును ధరించుటయే ఒక మహా బంధనమగును. ఆ బంధనము నుండి విడివడవలెనన్నచో ఆత్మజ్ఞానమొక్కటియే శరణ్యము. కావున జీవుడు అట్టి స్వస్వరూపజ్ఞానమును బడసి, జన్మసంసారమును భస్మమొనర్చి జన్మరాహిత్యమును శాశ్వత కైవల్యమును బడయునగాక!

## భజగోవిందం

10 వ శ్లో [illegible]




## నామంలో శబ్దశక్తి

"అన్యాన్ పశ్యను కాదను
నా మనస్సున యున్న వా—"
'అన్యాన్'— పై శ్లోకంలో అన్నటువంటి పదము. పూర్వం అన్వయించిన విధముగానే అంటున్నారు కనుకను, కాబట్టి — ఇది అర్థం.

పూర్వం అన్వయించిన, అనన్యచింతన మనం ఇట్లు కాదన్న, పిల్లల కాదన్న, గానం, గోపం కాదన్న, మరొకటి కాదన్న "యున్న వా" అనగా ప్రస్తుత మనం యున్నం కాబట్టి యున్నదనం కూడా ఇది ఒక ఉదాహరణ చెప్పడం జరిగింది. ఆమెకే నారాయణుడు యున్న ప్రతిరోజు చేయదానికి ఉద్దేశించినదే గీత అనుకోవడం పొరపాటు అవుతుంది.

పద్మ పురాణంలోను అనుదినం భగవంతుణ్ణి స్మరిస్తే మనకొచ్చే విషయంలో కూడా భగవంతుడే స్మరించు వస్తాడు. కాబట్టి అటువంటి భక్తులందరూ భగవంతుణ్ణి స్మరించడం అత్యవసరమని ఉన్నది.

ఇట్లా స్మరించే ఉన్నప్పుడే బ్రహ్మాదులు నాడు మహర్షులు భగవత్ ప్రేమంలో మునిగిం భగవన్నామాన్ని స్మరించారు.

బ్రహ్మా లాంటి వారందరూ భగవత్ స్మరణ అభ్యసించారు.

అంబరీషుడు యోగంలో భగవత్ స్మృతి పొందుతున్నారు.

ద్వాపరంలో బ్రహ్మాస్త్రము భగవంతుణ్ణి స్మరించారు.

మరొక విషయంలో అంబరీషుడు భగవంతుణ్ణి స్మరించారు.

ద్వాపరంలో ఉన్నప్పుడు కూడా వ్యాసాదులు భగవత్ స్మరణ పొందుతున్నారు.

ఈ విషయంలో చెప్పినది ఏమిటంటే:
"యదా యదా హి ధర్మస్య
గ్లానిర్భవతి భారత!
అభ్యుత్థాన మధర్మస్య
తదాత్మానం సృజామ్యహమ్"
"పరిత్రాణాయ సాధూనాం వినాశాయ చ దుష్కృతామ్
ధర్మసంస్థాపనార్థాయ సంభవామి యుగే యుగే"
"వరమధురాత్ అనుభవించేవారు ఏ ఏ నామాలతో శ్రీహరి కీర్తనతో వారు అనగా స్థితులను పొంది వ్యక్తులౌతారో వారు" అని నృసింహ పురాణంలో చెప్పబడింది. వరమధురాతరము అనుభవించేవారికి సైతం ఉద్ధరిస్తుంది భగవన్నామ స్మరణం.

విష్ణుపురాణంలో భగవన్నామ సంస్మరణం గురించి ఇలా ఉంది.

శ్రీకృష్ణభగవానుణ్ణి నిరంతరం స్మరించవలెను. ఇది విధి వాక్యం. శ్రీకృష్ణుణ్ణి ఏ క్షణమూ మరవరాదు. ఇది నిషేధ వాక్యం. ఇలా ఎన్నెన్నో విధులు, నిషేధాలు శాస్త్రాల్లో ఉన్నప్పటికీ పై రెండింటి ఈ విధి నిషేధాలు అన్నీ దాన్ని సేవిస్తాయి.

భగవన్నామాన్ని స్మరించడంలో దేశకాలాది నియమం లేదు.

"న దేశ కాల నియమః
శౌచాశౌచ వినిర్ణయః"
శుద్ధి — అశుద్ధి అనే నిర్ణయం కూడా లేదు. ఎల్లవేళ స్మరించవలసి ఉంటుంది.

తినుచున్నా, వింటున్నా, తిరుగుతూ, తాగుతూ, ఉన్నా శ్రీకృష్ణనామాన్ని కీర్తించడం అత్యవసరం. వేద నియమం తొలగిపోయింది.

అవశ్యం తప్పక నా
విశ్వాసంతో గూడి నా
యం సర్వదేవ పూజలకన్నా
నే భావిస్తాను. ఇది

పవిత్రంగా ఉన్నప్పుడుగాని, అపవిత్రంగా ఉన్నప్పుడుగాని, సర్వావస్థలలోను కమలాక్షుడైన శ్రీకృష్ణభగవానుణ్ణి స్మరిస్తే బాహ్య అంతరాలలో పవిత్రత చేస్తుంది.

"అత్యన్తే వా భయే శోకే
క్షుతే వా మమ నామయః
వ్యాజేన వా స్మరేద్యస్తు
సయాతి పరమాం గతిమ్"
ఇది విష్ణుపురాణంలోని భగవద్వాక్యం. అత్యంత కలిగినప్పుడుగాని, భయంలోగాని, శోకంలోగాని, తుమ్మినప్పుడుగాని, ఏ వంకతోనైనా కాని నా నామాలను స్మరించినవారు పరమగతిని పొందుతారు.

శ్రీహరినామ మహిమను గురించి శివుడు పార్వతికి ఇలా చెప్పాడు.

"ఈశోహం సర్వజగతాం
నామ్నాం విష్ణోర్హి జాపకః
సత్యం సత్యం వదామ్యేవ
హరే ర్నాన్యా గతిః నృణాం"
పార్వతీ! ఈ సంపూర్ణ జగత్తుకు నేను ప్రభువును. అయినప్పటికీ శ్రీహరినామం జపిస్తుంటాను. నీకు పరమసత్యం చెబుతున్నాను. శ్రీహరినామం జపించడం కంటే జీవులకు సాధ్యమైన మరేదీ లేదు.

హేతువాదులు, వితండవాదులు కొందరు భగవన్నామ మహిమ వాస్తవం కాదని ప్రకటిస్తున్నారు. అయితే వారు ఒకరు పరితుడవడానికి ఒకరోజు మద్యం త్రాగితే వారు పవడంలో సందేహించరు. భగవన్నామం మంగళప్రదమైనదన్న విషయంలో మాత్రం సందేహిస్తారు.

మన శాస్త్ర గ్రంథాలలో భగవన్నామం గురించి అర్థవాదం చేయకూడదనే నియమం ఉంది. భగవన్నామానికీల అర్థశక్తికన్నా శబ్ద శక్తి గొప్పది. శబ్దం మంత్రమవుతుంది. మార్గ్య వికాశం లేకపోతే భువనమంతా ఎలా చీకట్లో మునిగిపోతుందో శబ్దజ్యోతి లేకపోతే ఈ లోక సంసారమంతా మూగపోతుంది.

"ఇదమంధతమః కృత్స్నం జాయేత భువనత్రయం
యది శబ్దాహ్వయం జ్యోతి రాసంసారం నదీప్యతే"

—ఆచార్యదండి








## భగవంతుని ధామం

భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణ భగవానుడు తన దివ్యధామ రహస్యం రెండుసార్లు వెల్లడించాడు. "యం ప్రాప్య న నివర్తంతే తద్ధామ పరమం మమ" పరిశుద్ధాత్ములు దేనిని పొంది మళ్లీ జన్మను పొందరో అది నా దివ్య స్థానం అని.

"న తద్భాసయతే సూర్యో
న శశాంకో న పావకః
యద్గత్వా న నివర్తంతే
తద్ధామ పరమం మమ"
గీత 15–6

ఆ ధామాన్ని సూర్యచంద్రాగ్నులు ప్రకాశింప చేయలేవు. (వారికే ప్రకాశమిచ్చేది అది) ఎవరు దానిని పొంది మళ్లీ మర్త్యలోకం లోనికి రారో ఆ పరంధామం నాది అని.

'ధామన్' శబ్దానికి అనేకార్థాలున్నప్పటికీ దివ్య స్థానం—తేజస్సు (ప్రకాశం) అనేవి ముఖ్యార్థాలు. కఠోపనిషత్తులో "న తత్ర సూర్యో భాతి న చంద్ర తారకం" అని ఆ పరంజ్యోతి వర్ణించబడుతున్నది. దివ్య స్థానం—తేజస్సు అనే రెండర్థాలు సంగతమైనవే.

సర్వాంతర్యామి విశ్వవ్యాపి అయిన భగవంతునికి ప్రత్యేకంగా ఒక దివ్య స్థానమున్నదా? ఉంటే అది ఎలాంటిది? శ్రుతులు, పురాణాలు భగవద్ధామాన్ని వర్ణిస్తున్నాయి. అదే వైకుంఠం. పరమవ్యోమం. దివ్యపదం—గోలోకం.

భగవత్స్వరూపభూతమైనదే వైకుంఠం. వైకుంఠానికి అంగభూతమైనవారే అక్కడుండే పార్షదులు—భక్త గణాలు. అదే త్రిపాద విభూతి "శేషేంద్ర దియామ పాహావాం వైకుంఠ పుర వాసినాం" వైకుంఠంలో నివసించేవారికి ఈ ప్రకృతికి సంబంధించిన దేహాలు, ఇంద్రియాలు, ప్రాణాలు ఉండవు. అవిగా మర్త్యలోకంలో జన్మించిన కారణంగా ప్రాప్తించిన దేహం వంటిది, ఇంద్రియాల వంటివి, ప్రాణం వంటివి ఉండవు. వారు శుద్ధ సత్త్వమయ దేహధారులై ఉంటారు. తేజోమూర్తులై ఉంటారు. భగవత్పార్షదుల రూపాన్ని భాగవతంలో శ్రీ శుకదేవులు వెల్లడించారు. "శ్యామావదాతాః శతపత్రలోచనాః శ్రీవత్స కౌస్తుభా, పీతాంబరధరా సున్దరా స్వచ్ఛా..." అని శ్లోకం "హే శ్రేష్ఠ" (6–9–29).

శ్రీవత్సము, కౌస్తుభము లేకుండా శ్రీమన్నారాయణునితో సమానమైనవారు వైకుంఠ పార్షదులు పరివేష్టించియున్నారు.

పద్మపురాణం ఉత్తరఖండంలో కూడా త్రిపాద విభూతిగల వైకుంఠంలోని భక్త పార్షదులు వివరింపబడుచున్నది.

"త్రిపాద్విభూతే ర్లోకాస్తు
అసంఖ్యాః పరికీర్తితాః
శుద్ధ సత్త్వమయాః సర్వే
బ్రహ్మానంద సుఖాహ్వయాః
సర్వే నిత్యా నిర్వికారా
హేయరాగ వివర్జితాః"
'త్రిపాద విభూతి' అంటే ప్రపంచాతీతమూ, అప్రాకృతమూ అయిన వైకుంఠంలోని భక్త గణమని అర్థం. అక్కడి వారందరూ శుద్ధ సత్త్వమయులు, బ్రహ్మానంద సుఖమయులు, నిత్యులు, నిర్వికారులు, ఉన్నతమైన సంసారాసక్తి లేనివారు, జ్యోతిర్మయులు.

'త్రిపాద విభూతి' కింది అనగా అమృత—క్షేమ—అభయాత్మకమైనదని శ్రీమద్భాగవతం చెబుతున్నది. అమృతమంటే అవినాశి మోక్షం, "త్రిపాదస్యామృతం దివి" అని శ్రుతి. దివి అనగా ప్రకృతి మండలానికి అతీతమైనది అని అర్థం. మరణాది వికారాలు లేనిది "అభయం". క్షుత్పిపాస—దారిద్ర్యాదులు లేని రూపం గలది "క్షేమం". కాబట్టి భగవద్ధామం "అమృతక్షేమ అభయరూపమైనదవుతుంది. ఇట్టి త్రిపాద విభూతిగల ధామంలో ఉన్న భగవంతుడు "పరాశక్తి స్తోత్ర అనన్" అని చెప్పిన అంతటా ఈ విశ్వాన్ని దేహంలోనే అత్యల్పమైనది లేదు. విరాడుదీనా కేవలమని అంత అని అర్థం. భగవద్రామానుజాచార్యుల దివ్య దృష్టిలో మానవుల్లోనూ పరమపదమయిన వైకుంఠాన్ని ప్రతిపాదించారు.

ఈ త్రిపాద విభూతి అన్ని ప్రాకృత లోకాల్ని కాల ప్రభావానికి లోనయ్యేవి. నిజంగా కేవలం త్రిపాద విభూతి భగవద్ధామంలోని పార్షదులుగానూ, నిత్యులు. భగవత్స్వరూపులు. భగవత్స్వరూపంలో పార్షదులూ ఉండడమే భక్తుల పురుషార్థంగా భావిస్తారు. బ్రహ్మాదులు కూడా భగవద్ధామంలో నిత్యులైన పార్షదులుగా ఉండడమే ప్రార్థనలోని దానాన్ని మనం తెలుసుకోవచ్చు.

అహ్మదోయూత్తమల్లివా
మహిమాశ్నేహ
అయ్యప్రియమా పిల
మైత్రి నుమ మా వనితాన్
వేన్నను లే పిలువా
మరు స్నేహము
కావాల్సినవారు
మాం పిలువ్వా సాధ్యన్
శ్రీమద్భా 7–9–24

ఆ ప్రభువు శ్రీ వైకుంఠ ధామం ధరించినట్లు కూడా బ్రహ్మాదులు కోరి గొన్నారు. పర పార్షదత్వమే. స్వామీ! ఏ పార్షదం పాల్గొని పన్న తేవ్య. బ్రహ్మాదులు, శ్రీయుడు నేను కోరడం లేదు. అలాంటి పిల్లలు నాకు వద్దు. నామనస్సులోని సంసారించుకొన్న నా అజ్ఞాని పాపాత్ములైన పిలుస్తారా? కాబట్టి అవి ఏవీ నాకు వద్దు" అని విన్నవించుకొన్నారు బ్రహ్మదులు.

*




# గరుడుని మోహం

భగవంతుడు సర్వాంతర్యామి అని నిరూపణ [illegible] భగవంతుల్ని, ఆశ్రిత్తుల, పాపుల్ని, పితరులను భాగ్యవంతులను. అవే పన్నత్తుడు, సిద్ధాంతం అంటూ నోటు.

భగవంతునికి వాహనమైనవాడు గరుత్మంతుడు. శ్రీమద్రామాయణంలో గరుత్మంతునికి సంబంధించిన ఒక సన్నివేశముంది.

గరుడుడు మహా బలి. భగవంతుని వాహనం. గరుడుడు ఎగిరేప్పుడు అతని రెక్కల నుండి సామవేద దివ్యగానం వినిపిస్తుంటాయి. వేదమూర్తి అతని రెక్కల నుండి పుట్టినదే.

గరుడుడు నిరంతరం భగవంతుని సన్నిధిలో ఉండి సేవిస్తూ ఉంటాడు.

అటువంటి గరుత్మంతునికి కూడా ఒకప్పుడు మోహం కలిగింది. రామ రావణ యుద్ధంలో శ్రీరాముడు నాగపాశబద్ధుడు కావడం గరుత్మంతుడు చూశాడు. తన ప్రభువైన శ్రీరాముని పరిస్థితి చూసేసరికి గరుడునికి సందేహం కలిగింది.

నేను ఆ నాగపాశం నుండి నా ప్రభువును విడిపించకపోతే ఆలా? విడిపించగలిగానో నా ప్రభువు గతి ఏమి కాను? మరి నేనున్నది దేనికి? అనే ఆలోచనలు కలిగాయి. అంటే గరుడుడు మోహావిష్టుడయ్యాడు.

వెంటనే గరుత్మంతుడు ప్రవేశించి నేరుగా అక్కడికి వెళ్ళాడు. గరుడుని రాక చూడగానే శ్రీరాముని చుట్టుకొన్న సర్పాలన్నీ భయపడి అక్కడి నుండి పారిపోయాయి. శ్రీరాముడు విముక్తుడయ్యాడు. రామమాయలో పడిన గరుడుడు మాత్రం "మహాత్మా! నీవెవరు?" అని ప్రశ్నించాడు శ్రీరాముడు.

తన ప్రభువు మాటలకు విస్తుపోయిన గరుత్మంతుడు అదుపు తప్పి అక్కడి నుండి వెళ్ళిపోయాడు.

గరుత్మంతుడు రాజారోహణ భగవంతుడైన శ్రీరాముడు నాగపాశం నుంచి తప్పించుకోలేడా? భగవంతుని శక్తినే సందేహించడం జరిగింది — గరుడుడు మోహపడటం వల్ల.

మోహపడటం వల్ల కలిగే దోషం మరొకటి ఉన్నది. అరణ్యవాసంలో శ్రీరామచంద్రుడు సీతాదేవి కోసం అన్వేషిస్తూ, పంపరిస్తూ "హా సీతా!" అని విలపిస్తుండటం పార్వతీదేవి చూసింది. ఆమెకు సందేహం కలిగింది.

సర్వేశ్వరుడైన శ్రీరాముడు తన పత్ని కోసం విలపిస్తూ అరణ్యంలో తిరుగుతున్నాడు. సర్వాంతర్యామి అయిన భగవంతునికి తన భార్య ఎక్కడున్నదో తెలియదా? అనుకున్నది పార్వతీదేవి.

అలాంటి సందేహంతో ఆమె ఉండలేకపోయింది. సందేహం నివృత్తి చేసుకోదలచింది. సీతాదేవి రూపం ధరించి శ్రీరాముని ఎదుట నిలబడింది.

శ్రీరాముడు ఆమెను చూసి నమస్కరించి "తల్లీ! ఒంటరిగా వచ్చావా?" అని ప్రశ్నించి ముందుకు వెళ్ళిపోయాడు.

పార్వతీదేవి తన భ్రాంతికి సిగ్గుపడిపోయింది. పశ్చాత్తాపం చెందింది. శ్రీరామచంద్రుని పరమపవిత్రతత్త్వాన్ని తెలుసుకోకపోవడం వల్ల ఆమెకు మోహం కలిగిందని తెలుసుకొన్నది.

అందువలన శివుడు తన పత్నికి ఎదురుగా కూర్చోబెట్టుకుని శ్రీరామాయణం పఠింపజేశాడు. అదే అధ్యాత్మరామాయణం.

గరుత్మంతుడు, పార్వతీదేవి శ్రీరాముని ప్రవర్తనను ప్రత్యక్షంగా చూడడంతోనే మోహావిష్టులయ్యారు.

వర్ణితమగు శ్రవణం చేయాలి. శ్రవణంవల్ల మోహం తొలగుతుంది.

భావవ్యక్తి తను చూడటంకంటే వినడం శ్రేయస్కరం. సాక్షాత్కారంకంటే వర్ణిత శ్రవణం ఉత్తమం. దర్శనంలో మోహం కలిగితే శ్రవణంలో మోహ నివృత్తి జరుగుతుంది.

"శ్రుతం భూత మహోహారః" అన్న వాక్యానికి శ్రీధరస్వామి మాత్రం స్వయంగా చేసిన వ్యాఖ్య "విభిం విషయు విరక్తి జన మనోవశకరణ వశుర గుణ గుణః" అని. సకల విషయాలలోను విరక్తి కలిగిన జనుల మనస్సులను వశీకరించుకోగలిగిన చాతుర్యాది గుణ సమూహములని అర్థం. ఆ చాతుర్యాది కళ్యాణ గుణాలు గలవాడు శ్రీకృష్ణపరబ్రహ్మ. భగవంతుని చాతుర్యం భక్తుల యందు విశ్వాసాన్ని కలిగించడం.

సామ్యం, కారుణ్యం, మాధుర్యం మొదలైనవి భగవంతుని అనంతకళ్యాణ గుణాలలో కొన్ని మాత్రమే.

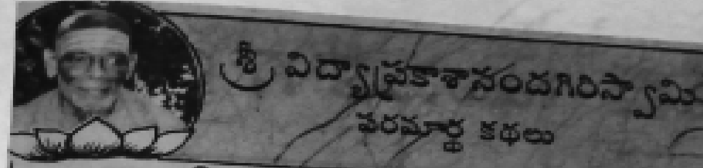
'సామ్యం' అనగా జాతి మత కుల వృత్తులను, ఆర్థికమైన విభేదాలను గమనించకుండటం. "సమోహం సర్వభూతేషు" (గీ—9—29) సామ్యమంటే "జాత్యాకారాది తారతమ్యాన్ అనాదేశ" అని వేదవేత్తలు చెప్పారు. శ్రీ వేదాంత దేశికులు. జాతిని, ఆకారాన్ని మొదలైనవాటి తరతమ భేదాలను ఆదరించకుండా ఉండే గుణం "సామ్యం" అనే పేరిట్టం.

సామ్యగుణమే పోలికలనుపుతుంది. పర్యాటకులకు సమానత్వమని భగవంతుడు కొల్చి నటుడుయ్యాడు భగవంతుడు.

"కారుణ్యం" వల్ల పరమోత్సాహం కలిగించే పరుల దుఃఖాన్ని నివారించేయాలన్న కోర్కె.

"మాధుర్యం" క్షీరానికి ఉన్న సహజ మాధుర్యం. "సౌశీల్యం" అనగా ద్వేషించేవారి దృష్టిని మనస్సును హరించగలది. వరప్రస్థ ప్రవర్తనలో కూడా శిశుపాలుడివల్ల శ్రీకృష్ణుడు సామ్యతనే చూపాడు.






# దేహాభిమానము

ఒక యాత్రికుడు తీర్థయాత్ర చేయు తలంపుతో ఇంటినుండి బయలుదేరెను. చాల దూరము కాలినడకనే ప్రయాణించుచుండ, మార్గమధ్యములో ఒక నది తటస్థించెను. ఆ నదిలో నీరు వేగముగ ప్రవహించుచుండెను, యాత్రికునకో ఈతరాదు. అందుచే ఏమి చేయవలెనా అని దీర్ఘముగ ఆలోచించు చుండెను.

ఇంతలో సూర్యుడస్తమి గ్రుంకుటచే నలువైపుల అంధకారము వ్యాపించెను. ఆ చిమ్మ చీకటిలో నది ఒడ్డునే మెల్లగ పోవుచుం డెను. ఏదైన నావ దొరకునేమోయని. కాని ఎటువంటి నావయొక్క జాడలు కానరాలేదు. అపుడు నిరాశ నిస్పృహలు చిత్తమును పరివే ష్టింప ఆ యాత్రికుడు చింతాక్రాంతుడై నది తీరమునందే మరికొంతదూరము నడచి పోయెను.

అదృష్టవశాత్తు అతనొక పెద్దటి కొయ్య మొద్దు సుదూరమున నది యొడ్డున పడి యుండుటను గాంచి, ఆ చీకటిలోనే దాని చెంతకు పోయెను. ఆ కొయ్యమొద్దుపై కూర్చుని చేతులతో నీళ్లను నెమ్మదిగా నెట్టు కొనుచు పోయినచో అవలి యొడ్డుకు సురక్షితముగ చేరవచ్చునని ఆ యాత్రికుని ఊహ.

ఆహా! అవలి యొడ్డును చేరుటకు ఎంతటి చక్కని ఉపాయము లభించినదని ఆ యాత్రి కుడు ఉబ్బిపోయెను. ఇక ఆలస్యమేల చేయ వలెనని భావించి ఆ కొయ్యను మెల్లగా నీళ్ల లోనికి నెట్టి దానిపై కూర్చుండెను. అట్లు కూర్చుండి చేతులను ఆడించుచు నీళ్లను కదలించుచుండెను. అంతట మెల్లగా ఆ కొయ్య నీళ్లపై తేలియాడుచు ముందుకు చను చుండెను.

ఈ ప్రకారముగ ఆ యాత్రికుడు క్రమముగ నదీ మధ్యభాగమునకు రాగా, ఆకాశము మేఘా వృతమై ఉరుములతో, మెఱుపులతో నిండి పోయెను. ఆ మెఱుపు కాంతిలో చూడ, అది కొయ్యమొద్దుకాదు, మొసలి అని తేలినది. ఇక ఆ యాత్రికుడు సురక్షితముగ అవలి యొడ్డు చేరగలడా? అసాధ్యము. ఆ మొసలి అతనిని నిద్దైని మ్రింగివేయును.

అట్లే సంసార సాగరమున జీవుడు దేహాభి మానమను మొసలిచే ఆక్రమింపబడి యున్నాడు. అట్టి వాడిక భవసాగరాన్నిర్యాణము అవలి యొడ్డును ఎట్లు చేరగలడు? చేరలేడు. కావున దేహాభిమానమును పరిత్యజించి, తాను చైతన్యమగు ఆత్మ యని నిశ్చయించి జీవుడు ఆత్మానుభూతిని బడసి తరించవలెను.

**నీతి : 'నేను దేహమును' అను భావము మోక్షమునకు ప్రబల శత్రువు. దేహాభిమానము కలవాడు బంధవిముక్తిని, మోక్షమును ఏ కాలము నందు పొందలేడు. కావున దానిని వదలినచో జీవుడు తాను నిత్య శుద్ధ ఆత్మ స్వరూపుడను అనుభూతిని పొంది తరించగలడు!**

## భజగోవిందం

12 వ శ్లో. [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
భజగోవిందం

[illegible]



# గీతామృతం

—ఉత్పలి

"క్షే త్రం శరీరం కౌంతేయ క్షేత్రమిత్యభిధీయతే" గీత 13–1.
అర్జునా! ఈ శరీరాన్ని క్షేత్రమంటారు. 'ఇదం' అనే పదాన్ని ప్రయోగించాడు. 'ఇదం శరీరం' ఈ శరీరం అన్నాడు కానీ మన శరీరాలు శరీరం—నా శరీరం—నీ శరీరం ఈ శరీరం అని చెప్పలేదు. అంటే ఈ శరీరం మనది కాదు అని స్పష్టం చేశారు శ్రీకృష్ణ భగవానుడు. ఈ విషయాన్ని వివరిస్తుంది ఈ క్రింది శ్లోకం.

"మహాభూతాన్యహంకారో
బుద్ధి రవ్యక్త మేవచ
ఇంద్రియాణి దశైకంచ
పంచచేంద్రియగోచరాః" గీత 13–5.

పంచమహాభూతాలు, అహంకారం, బుద్ధి, ఇంద్రియాలు, మనస్సు, ప్రకృతి ఇవన్నీ "ఇదం శరీరం"లోని భాగాలు. అందుకని ఈ శరీరం నేను కాదు. ఇది నాది కాదు.

ఈ శరీరం నాది కాదా? అవును, నాది కాదు. ఈ శరీరం నాదే అయితే దీని పెరుగుదలను నేను నిలుపుచేయగలనా? వృద్ధాప్యాన్ని పోగొట్టగలనా? మృత్యువును ఆపగలనా? అది అసాధ్యమైన విషయం. ఈ శరీరం నేను కాదు, నాది కాదు కాబట్టి దీనిపట్ల మమత ఎందుకు? దీనివాళ్ళపట్ల అహంకారమెందుకు? ఈ రెంటిని వదిలిపెట్టవలసి వుంటుంది.

మమకారాహంకారాలను వదిలిపెట్టినప్పుడే శాంతి కలుగుతుంది. అదే తప్పించడానికి "మోక్షం" అనే పదం. మమకారాహంకారాలు పుట్టించేవి దుఃఖం, సంతాపం అజ్ఞానమే వుంటాయి. ఈ శరీరం మోక్షాన్ని అందుకోవడానికి సాధనం చేయవలసి వస్తుంది. అలాగే పుణ్యకార్యాలు చేయవలసి వస్తుంది.

అయా కర్మఫలత్యాగం వలన ఆచరించవలసి వస్తుంది.
అశాంతికి కారణమైనవి మమకారాహంకారాలే. ఈ రెండూ అదుపులోకొస్తే అశాంతి కూడా అదుపులోకి వస్తుంది. పిమ్మట త్యాగం చేసిన త్యాగం శాంతి ఉదయిస్తుంది.

## శాంతి ఎలా లభిస్తుంది?

"త్యాగాత్ శాంతి రనంతరమ్" గీత 12–12. ఇల్లు, పొలాలు, భార్యాపిల్లలు, ధనం, పరివారం అంతా వీడి కాదు, అంతరంగంలో నాటుకున్న మమకారం, అది తనది అనుకునే అహంకారం వుండకూడదు.

"నిర్మమో నిరహంకారః
స శాంతి మధిగచ్ఛతి" గీత 2–7

శ్రీకృష్ణ భగవానుడు శాంతిగా మారడానికి కావలసిన మమకారాహంకారాలు వదులుకోవలసి వుంటుందని గీత ప్రారంభంలోనే హెచ్చరించి చెప్పాడు.

ఒక సన్యాసి పట్నంలోకి ఒక తోటలోకి వచ్చి కూర్చున్నాడు. సాయంకాలమయింది. ఆ దారిదాటి ఆ తోటలో నివసించేందుకు వచ్చాడు. అక్కడ ఒకరోజు కాపలావాడు వచ్చి చూసి "మీరు ఇక్కడ కూర్చున్నారేమిటి? రాజు ఏ క్షణంలోనైనా ఉండవచ్చు" అన్నాడు.

"ఇది సత్రమా?" అడిగాడు ఆశ్చర్యపడుతూ సన్యాసి.

"వినలేదా? ఇది నా రాజభవనం. నా తాతతండ్రుల వారసత్వమిది" చెప్పాడు ప్రభువు.

"అయితే మీ భవనంలో మొదట ఎవరుండేవారు?"

"మొదట నా ముత్తాత. తరువాత మా తాతగారు జయించి స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఆ తరువాత మా తండ్రిగారు ఇక్కడే వుండి రాజ్యం చేశారు. వారి తరువాత నేను. నా తరువాత నా కుమారుడు ఈ రాజప్రాసాదంలోనే వుండి రాజ్యపాలన చేస్తాడు" అని ఆ భవన చరిత్ర చెప్పాడు ప్రభువు.

"ప్రభూ! తాము శాశ్వతంగా ఇక్కడే వుంటారా?" అడిగాడు సన్యాసి.

"బ్రతికి వున్నంతవరకు ఇక్కడే వుంటాను. తర్వాత ఈ భవనం నా కుమారునిది అవుతుంది." అన్నాడు ప్రభువు.

"అలాగయితే ఇది కూడా సత్రమే అవుతుంది ప్రభూ! వచ్చేవారు వస్తున్నారు. పోయేవారు పోతున్నారు. ఎవరికీ ఎవరూ ఇందులో వుండడంలేదు. కాబట్టి ఇది సత్రమే అంటాను. ఏమంటారు? ప్రభూ!" ప్రశ్నించాడు సన్యాసి.

అప్పటికి ప్రభువుకు జ్ఞానోదయమయింది.

పరికించి ఆలోచిస్తే ఈ శరీరం, ఈ వస్తువులు, సొమ్ము అంతా ఈ ప్రపంచానిదే అని బోధపడుతుంది. అయితే ఇవన్నీ ఇక్కడ ఎందుకున్నట్లు? ఇవి సదుపయోగం కావడానికి.

సదుపయోగం చేయడమే పరోపకారం. "పరోపకారార్థం ఇదం శరీరమ్" అన్నారు పెద్దలు. ఈ సొమ్ము గాని పరోపకారానికి ఉపయోగిస్తే అది సదుపయోగమవుతుంది. సొంత ప్రయోజనానికి ఉపయోగించినా, దాచి పెట్టినా అది దురుపయోగమవుతుంది.

దురుపయోగంవల్ల దుఃఖం కలుగుతుంది. సదుపయోగంవల్ల శాంతి కలుగుతుంది.

జగత్తుకు సంబంధించిన ఈ వస్తువులు తనవి అనుకోవడంవల్ల లాభమేమీ వుండదు సరికదా ఎంతో హాని కలిగే అవకాశముంది. ఆ వస్తువులమీద అధికారం పోయిందని గ్రహించుకోవడంలో భగవంతుని పట్ల అవిశ్వాసమేర్పడుతుంది. అదే బంధనమవుతుంది. ఈ సొమ్ము గి అంతా భగవంతునిది. అనుకుని అర్పణమైన ప్రవృత్తి—ఈ లోకానిది. అని విశ్వసిస్తే శాంతి లభిస్తుంది.



### శివస్తుతి



శివశివం శివమ్ శివం వా
భవ భవేతి భవం భవేతి వా
హర హరేతి హరేం హరేతి వా
భజ మనః శివమేవ నిరంతరమ్.

శివ శివ శివ శివ యనిగానీ, భవ (ఈశ్వర) భవ భవ భవ యనిగానీ, హర హర హర హర యనిగానీ భగవన్నామమును మనసులో నిరంతరమూ జపించుచుండవలెను. ఆ విధంగా నిత్య శివారాధన చేస్తే ఇహంలో ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యాలతో పాటు పరంలో శివసాన్నిధ్యమూ సిద్ధిస్తుంది. □

# సత్యాన్వేషణ

### బాబా వాక్కులు



★ సద్గుణం అనేది మన నుండి ప్రారంభం కావాలి. ఇతరుల్ని గమనించటమన్న కానీ వారి లోపాల్ని వెదుకుతూ, వాటి గురించి చర్చించుకోవడం తగదు. మొదట నిన్ను నువ్వు సంస్కరించుకో.
★ 'భగవదర్పణ బుద్ధి' తో పనిచేసే 'సంకల్ప సిద్ధి' కలుగుతుంది.
★ 'పరోపకార' చేసే కర్మ మనస్సుని పవిత్రం చేస్తుంది.
★ ఈశ్వరుని గుడి ఈ శరీరం. దీనిని న్యాయమార్గంగా, పవిత్రంగా పరిరక్షించాలి. పవిత్రమైన మనసు పవిత్రమైన జ్ఞానాన్ని ప్రసాదిస్తుంది.
★ సత్యమే పవిత్రమైనది. పవిత్రతే సత్యమైనది. రెండూ కలిసిపోతాయి. పవిత్రత భగవంతుని దగ్గరకు తీసుకెళ్తుంది. సత్యం ఆనంద స్వరూపాన్ని పొందుతుంది. సత్యం సాక్షాత్తైనది. దివ్యత్వంలో ఆధారాన్ని మై సత్-సత్యం, పవిత్రత.
★ భగవంతునికి చేరువైతే, చెడుకు భయపడనవసరం లేదు.
★ భగవంతుని కరుణా కటాక్షాలను పొందుటకు భగవంతునికి గౌరవము పొందుటకు ప్రయత్నించు.
★ మహాత్ముల దూషణ అరిష్టాలకు మూలకారణం.
★ పరిశుద్ధమైన ప్రేమను అందరి యందు దయ కలిగి వుండు.
★ అనవసరమైన కలహాలు, నిందలకు తావివ్వక శాంతి కలిగివుండు.
★ ఆకలితో వున్నవారికి అన్నము పెట్టు. దీనులకు సహాయం చెయ్యి.
★ గురువున్నా ఆతడిని పూజ చేయాలి. ఆయనను గురువుగా గౌరవించవలెను.
★ దైవచింతన చేయాలి. మానవుడు స్వార్థం విడవాలి.
★ సద్గురువుల సన్నిధానంలో సేవ చేయుటకై ప్రయత్నించు.
★ నేను చెప్పిన మాటల్ని గుర్తుంచుకొని ఆచరించడానికి ప్రయత్నించు. — శ్రీ షిర్డీసాయిబాబా

### విదురనీతి



● క్షమను మించిన గొప్ప గుణము లేదు.
● నిరంతరోత్సాహము అన్ని రకముల సంపదలకూ మూలము.
● గర్వించిన వారితో, మూర్ఖులతో, కోపిష్ఠులతో ధర్మాన్ని వీడిన వారితో బుద్ధిమంతుడు అసలు స్నేహం చేయకూడదు.
● దయ, ప్రేమ, ఉపాయ శీలం, ఓర్పు, ధైర్యము అను గుణము లున్నవారికి ఆయుష్షు, సంపద సమృద్ధిగా సమకూరును.
● బ్రహ్మచారికి హితబోధ చేస్తే అది వ్యర్థం. ఇంద్రియనిగ్రహం లేనివారికి చదువు వున్నా వ్యర్థమే. □

### పెద్దల మాటలు



ఆదరించటంవల్ల సాన్నిహిత్యం కలుగుతుంది.
వస్త్రధారణతో సౌందర్యం వృద్ధి చెందుతుంది.
సదాచారంవల్ల మర్యాద పెరుగుతుంది.
దాక్షిణ్యంవల్ల కీర్తి లభిస్తుంది.
వినయం కలిగివుండడంవల్ల గొప్పతనం సిద్ధిస్తుంది.
వైరాగ్యంవల్ల జ్ఞానం కలుగుతుంది.
అనవసరమైన ఖర్చువల్ల దారిద్ర్యం ప్రాప్తిస్తుంది.
ప్రియవాక్యాలు పలుకుటవల్ల లోకం కృతజ్ఞం సిద్ధిస్తుంది.
మనుగడతో సంపదవస్తాయి.
విద్యాధనుడ్ని సకల భోగాలు లభిస్తాయి.
విద్యలయ్యేది శక్తి వున్నప్పుడు విద్యాభ్యాసం కలుగుతుంది.
వినయశీల వున్నప్పుడు పెద్దలను అదరించాలి.
దేవుడున్నప్పుడు సమగ్ర అనుభవం.
సుఖముకు కోరితే శాంతిని అనుభవించాలి.
శాంతిని కోరితే అభ్యసించాలి.
ఆధ్యాత్మిక కోరితే విద్యాలయానికి కలిగివుండాలి.
విద్యాలయాన్ని కోరితే ఇంద్రియాలపై సాధనము చేయాలి.
ప్రధానమైన ది ఇదే. □

### ఓ ఉపనిషత్కథ



ఉపనిషత్తుల్లో మైత్రేయి, యాజ్ఞవల్క్యుల సంవాదం ఒకటి వుంది.

యాజ్ఞవల్క్యుడు వివాహానంతరం క్రమంగా సన్యాసాశ్రమ దీక్షకు సిద్ధపడ్డాడు. అప్పుడతడు తన ఇద్దరు భార్యలను పిలిచి వారికి ఇలా చెప్పాడు:

"నేను సన్యాసాశ్రమం తీసుకోవాల్సిన తరుణం వచ్చింది. కాబట్టి నా ఆస్తి అంతా మీరిద్దరూ పంచుకోండి" అని.

అప్పుడు మైత్రేయి "అమృతత్వాన్ని ఇవ్వలేనిదానితో నాకేమి పని?" అంది.

అప్పుడు యాజ్ఞవల్క్యుడు మైత్రేయితో, "నువ్వు నేనెప్పుడూ ప్రేమ పాత్రురాలివే. ఇప్పుడు నీ మాటలు విన్న తర్వాత, అంతకన్నా ఎంతో అధికంగా ప్రేమిస్తున్నాను" అని చెప్పి

ఆమెకు అవసరమైన బోధచేయగా, ఆమె జ్ఞాని అయి, క్రమంగా పరబ్రహ్మాన్ని పొందింది. □

### గీతామహిమ



అథవా
బహునైతేన
కిం జ్ఞాతేన
తవార్జున !
విష్టభ్యాహమిదం
కృత్స్న
మే కాంశేన స్థితో జగత్ !

"ఓ అర్జునా! ఇదం నాకెందుకు? నేను జగత్తునంతా ఒక్క అంశతో వ్యాపించివున్నానని తెలుసుకో"— అని శ్రీకృష్ణపరమాత్మ వచనం. □

### పంచబ్రహ్మోపనిషత్తు



★ సద్యోజాతుని ప్రేమకు, బుద్ధి శక్తికా కారణమని, అవ్యక్తమైనవాని కారణభూతుని తెలిసినా అయిన ఆ పరమేశ్వరుని తెలుసుకోవాలి.
★ హృదయపద్మంలో ఆకాశం వుంది. అది శివస్వరూపం. పర్వ దానిని మోక్షార్థులు అన్వేషించాలి.

# సత్యాన్వేషణ

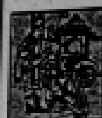
## కార్యసిద్ధి కారకుడు



నమోనమో మహదేవ పూజితాంఘ్రియే నమోనమో [illegible] మంగళాత్మనే ! నమోనమో విఘ్నవిదళే విఘ్నేశాయ నమో నమః [illegible]

[illegible]

## గీతామహిమ



అనపేక్ష శ్శుచిర్దక్ష ఉదాసీనో గతవ్యథః సర్వారంభపరిత్యాగీ యో మద్భక్తస్స మే ప్రియః

"అపేక్షలు లేనివాడు, అంతరంగ బహిరంగ శుద్ధి గలవాడు, కార్యసమర్థుడు, తటస్థుడు, దిగులు లేనివాడు, కర్తృత్వాభిమానము లేనివాడు అయిన భక్తుడు నాకు ఇష్టుడు" అని శ్రీకృష్ణుని వచనం.

## శివకేశవులొక్కరే



[illegible]

శివాయ విష్ణురూపాయ
శివరూపాయ విష్ణవే

[illegible]

## సరైన సమయం



[illegible]

-శ్రీ రామకృష్ణ పరమహంస

## ఆయనే తెలియజేయాలి



[illegible]

## స్వయంకృషి-విధి



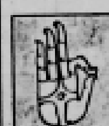
[illegible]

## ప్రాణాగ్నిహోత్రోపనిషత్తు



[illegible]

## ఉపవాసి-బ్రహ్మచారి



[illegible]

**భగవంతునికి భక్తునికి అనుసంధానమైనది! అంబికా దర్బార్ బ[illegible]**

---

ఆవేశము అనర్థ దాయకము. అనర్థ దాయక మైన ఆవేశమునకు కామము, క్రోధము అనే రెండు కారణములు. ఈ రెండింటి విషయములలో సాధకుడు జాగరూకుడై మెలగాలి.

'తండ్రి యొక్క [illegible] ఉత్తములు. తండ్రి మాటను పాలించు పుత్రులు మధ్యములు, తండ్రి మాటను [illegible] వారు అధములు, పాలించని వారు తండ్రి యొక్క [illegible]

కామము [illegible] భయంకర మైనది. [illegible]

"అనిత్యము లైన భోగములు త్యజించుటయే ఉత్తమము. అట్టి వారలే [illegible]"

'తెలుపు' సత్వగుణానికి సంకేతము. [illegible] వారిలో సత్వగుణమును నింపే ప్రయత్నము చేయాలి. సాత్విక భావములు [illegible], వారి స్వభావమును [illegible]

ఆహారము [illegible] ప్రసంగం ఎప్పుడూ [illegible] జ్ఞానులైన వారికి అవి ఎప్పుడూ [illegible] తెలుస్తాయి.

'ముక్తులు అంటేనే [illegible], సన్యాసాలు, ప్రేమలు, [illegible] సంతసేపు [illegible]

[illegible] జ్ఞానమును [illegible] బయటపడవలెను.

'సజ్జనులు తమ స్వాధ్యాయములలో [illegible] ప్రతికూల వాతావరణమున [illegible] తమ [illegible] వ్యక్తపరచక, [illegible] దుర్జనులకు కూడా సంతసము [illegible] దుర్జను లగు వారు అనుకూల వాతావరణమున [illegible] సంచరించు చున్నను, తమ స్వభావజనిత [illegible] సజ్జనుల [illegible] కూడా [illegible] యుంటారు. [illegible] వారికి, [illegible] ఇదియే [illegible]!

" [illegible]

'ప్రతి [illegible] భగవన్నామ స్మరణను [illegible] భగవంతుడు వారి [illegible] జ్ఞాన రూపములో [illegible]."

"[illegible] ఆనందము [illegible] అపూర్వముగా [illegible] పవిత్రులు."

" [illegible] భగవానుడే [illegible] శ్రేయోమార్గమున [illegible] వారికి సకల [illegible] భగవానుని [illegible]."

"భగవంతుని ఎవరైతే [illegible] మనస్సులో నింపు [illegible] తెలుసుకుంటారు. [illegible] ఇంద్రియములు [illegible]

[illegible]



# గీతామృతం

—ఉత్తర

యో మాం పశ్యతి సర్వత్ర
సర్వం చ మయి పశ్యతి
తస్యాహం న ప్రణశ్యామి
స చ మే న ప్రణశ్యతి
గీత 6–30

ఏ యోగి నన్ను సర్వత్ర వస్తువు లన్నింటిలో చూస్తాడో, సమస్తమైన అన్ని వస్తువులను నాయందు చూస్తాడో ఆ యోగికి మా మధ్య వియోగం ఉండదు. ఆ యోగి కూడా నా దృష్టిలో ఉంటాడు.

ఆ యోగి ఉత్తమ భక్తుడు. ఆ యోగమును వ్రజ గోపికలు. ఈ శ్లోకం వంటిదే శ్రీ మద్భాగవతంలో కూడా ఉంది.

"సమస్త దేవతా దేహాలలో తన ఉనికిని దర్శించేవాడు అలాగే తన ఉనికి భగవానుడిలో సమస్త దేవతాదేహాలు దర్శించేవాడు ఉత్తమ భక్తుడు" అని.

ఉత్తమ భక్తుని లక్షణమును వెంటనే అసాధారణమైన మధుర విశేషము తెలుపుతున్నది రెండవ శ్లోకం. అనన్యమైన భక్తుడు తన ప్రియతముడైన శ్రీకృష్ణుని, అతని నామాన్ని, శ్రవణ ప్రవచనాదులతో ఉదయాస్తమయాల వరకు వర్ణిస్తాడు. ధ్యానిస్తాడు. కీర్తిస్తాడు. గానం చేస్తాడు. తన్మయుడై నాట్యం చేస్తాడు. భావావేశంతో కోల్పోతాడు.

భగవానుని కీర్తించేటప్పుడు అధికానందము, పిల్లవలె మార్చి, ఆర్తితో కన్నీరు పెడుతూ, సర్వత్రా భగవానుని ప్రేమించే భక్తునిలా దివ్యముగా అనుభవ భావాన్ని ప్రదర్శించడం భగవంతుడ్ని తెలిసిన తన్మయత వేరు ఉద్దేశం.

శ్రీ వీరరాఘవస్వామి "ప్ర చాంటిక మిత సర్వ సంపదలు" తాను మహాపోషకుడనవే ఇంకా తల్లి సంపదల సర్వము మరియు ఏకాంతవాదిలో శక్తి సాధనాన్ని చూపడం సార్థకం చేయడమే పరమార్థం. శక్తి సాధనత్వం లోకాంతర వ్యాఖ్యానించాడు. శక్తి సాధనత్వం లోకంలో వ్యాఖ్యానించారు.

## భగవద్దృష్టి— దివ్యదృష్టి

భక్తుడు సమస్త స్థావర జంగమాలలో తన ఇష్ట దైవాన్ని దర్శిస్తాడు. భూమాతయందు ఆరాధిస్తాడు. వ్రజ గోపికలు బృందావనంలోని తరులతా సమూహంలో చూచి శ్రీకృష్ణుని భావావేశంతో కలుసుకున్నారు. ఈ భావంతో వేణు వంటిన వెన్నెల శోభలను చూచి ఆ శ్రీకృష్ణునికి వెన్నెముల్లిచ్చారు. పుష్పిత లతా తరువులు భగవంతుని పూజిస్తున్నాయని అనుకొన్నారు. ఫలభరిత వృక్షాలు సాష్టాంగపడుతున్నాయనుకున్నారు. ఈ మధుర ప్రణామం అనేక భక్తులకు ఉత్తమం. సమస్త వస్తు జాలంలో శ్రీకృష్ణుని పొందారు.

వ్రజ గోపికలు తమకుతాము బృందావనంలోని తరులతలు కూడా శ్రీకృష్ణునితో ఆనందించడం చూచి తమ్మును పొందారని తాత్పర్యం.

శ్రీకృష్ణ భక్తులకు వృద్ధుడు బృందావనం చూడటానికి బయలుదేరి మార్గమధ్యంలో ఒక చెట్టు నీడనుండగా ఉన్నాడు. అతని వానలు, మన్నన బోధితం చూపిన ఒక దుర్మార్గుడికి ఆ బోధితం మీద కత్తితో కొట్టి బుద్ధి చెప్పింది. కొట్టాడు. ఆ భక్తుడు మూర్ఛ పడిపోయాడు. ఎవరో వచ్చి అన్ని ఉపచారాలు చేశారు. తరువాత సేదతీర్చారు. కొంతసేపటికి ఆ భక్తునికి స్పృహ కలిగింది. ఉపచారాలు చేసిన సేవకుడు వచ్చి వెన్నెల పాలు ఇస్తూ "అయ్యా! ఈ పాలు త్రాగండి" అన్నాడు.

ఆ మాట విని భక్తుడు నవ్వుతూ "నీవు ఇలా ఉపచారాలు చేశావు నాయనా! అప్పుడు కత్తితో కొట్టావు. ఇప్పుడు ప్రత్యక్షంగా పాలు త్రాగమని అంటున్నావు" అన్నాడు విస్మయంగా.

పాపం, ఆ సేవకుడు ఆ మాటలు విని "అయ్యా! మిమ్మల్ని కొట్టింది నేను కాదు, ఎవరో మిమ్మల్ని కొట్టారు. మీరు మూర్ఛపడిపోయారు. ఎవరో మిమ్మల్ని ఉపచారాలు చేశారు. నేను ఈ ఉపచారాలు చేసేవాణ్ణి. నేను మిమ్మల్ని కొట్టిన వాణ్ణి కాదని మొక్కపెట్టుకున్నాను.

అప్పుడు, "నాకు తెలుసు. నీవు అనేక వేషాలు వేస్తావు. కత్తితో కొట్టినవాడవు నీవే. పాలు తెచ్చి త్రాగమని ఇస్తున్నవాడవు నీవే. నీవు ఇతరులను మోసగించగలవు. కానీ, నన్ను మాత్రం మోసగించలేవు. నీ మాయలన్నీ నాకు మొదటి నుంచి తెలుసు" అన్నాడా భక్తుడు.

సమతా సంపన్నులైన భక్తులు దుఃఖానికి చాలా దూరంగా ఉంటారు. వారికి వైరం ఉండదు. ప్రతికారేచ్ఛ ఉండదు. ఆ సేవకుడు ఆ భక్తునికి ఎలా తెలియజెప్పాలో తోచక పెదమతడయ్యాడు. ఉత్తమ భక్తుడు సమస్త జనులలోను ఒకే ఒక తన ప్రభువును దర్శిస్తాడని సారాంశం.

భక్తుడైనవాడెవడు తనను తాను భక్తుణ్ణి చెప్పుకోడు. అతని స్వభావం, అతని పనులు, అతని మొదలైనవే అతడు భక్తుడని తెలుపుతాయి. పెద్దలున్నట్లైన భక్తునికి కొంచెంసేపు మాట్లాడినవారికి వైరాగ్యం కలిగిందంటే వాడు అతడు మహాభక్తుడని ప్రశంసిస్తాము.

వెర్రి వాడా భగవద్దృష్టియే దివ్యదృష్టి అవుతుంది. అది భగవత్కృపవల్లనే ప్రసిద్ధిస్తుంది. *

## హయగ్రీవముపాస్మహే



జ్ఞానానందమయం దేవం
నిర్మలస్ఫటికాకృతిమ్ ।
ఆధారం సర్వవిద్యానాం
హయగ్రీవముపాస్మహే ॥

శ్రీమన్నారాయణుని అవతారం హయగ్రీవుడు. ఆ స్వామి సర్వ విద్యలకు ఆధారం. జ్ఞానానందమయుడు. నిర్మలమైన స్ఫటికంవలె ప్రకాశించు దైవం.

హయగ్రీవుని స్మరించి చేసే జ్ఞానసాధన త్వరగా ఫలిస్తుంది. విద్యలు లభిస్తాయి. ఫలిస్తాయి. □



## మూలం తొలగితేచాలు



ధీరుడిని నిష్కామకర్మలతో పైకెత్తి, ఆ రాలు పై త్రోస్తే పునర్జన్మ పెరిగి సంకల్పించిన వారిన్నాళ్ళకు సాధింపకలం. వృక్ష చేతిలోనే ఆ మొదలు నిర్మాణాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది.

కొమ్మలనుండి ఒక కదలికను కొంటే, ప్రమాదాన్ని కొమ్మలతో వేస్తుంది. వృక్షమూలాన పీకుకోన్న, వృక్షానికంతా నీరు పోస్తున్నట్లే. భగవంతుని పొందితే, అన్నింటినీ పొందినట్లే. లోకమంతా, వృక్ష మొదలుగానే కంటెల ఉదయం. పూర్తి కాలం అలంకరించి మనము నిర్మలంగా. □

## దర్శనోపనిషత్తు



- యమము, నియమము, ఆసనము, ప్రాణాయామము, ప్రత్యాహారము, ధారణ, ధ్యానము, సమాధి అనేవి యోగాంగములు అష్టాంగాలు.
- అహింస, సత్యం, అస్తేయం (దొంగిలించకుండుట) బ్రహ్మచర్యం, దయ, ఆర్జవం, క్షమ, ధైర్యం, మితాహారం, శౌచం అనే పది 'యమము' అనిపించుకుంటాయి. □

## అందరూ అర్హులే



భగవదనుగ్రహం పొందడానికి భక్తునకు ప్రత్యేక అర్హతలుగానీ, అధికారాలుగానీ, యోగ్యతలుగానీ అవసరంలేదు.

'నాస్తి తేషు జాతి విద్యారూపకుల ధనక్రియాది భేదః' — అని నారద భక్తిసూత్రం. భక్తులలో కులమత విచక్షణలేదు. అందుకే 'మోదుర్భక్తః స మే ప్రియః' ఎవరు నాకు భక్తుడో వారు నాకు ప్రియుడు' అని శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ గీతలో తెలిపాడు.

- భక్తికి వయస్సు కారణంకాదు : బాలుడైన ధ్రువుడు, ప్రహ్లాదుడు, మొదలైన వారు భగవదనుగ్రహానికి పాత్రులయ్యారు.
- కులం కారణంకాదు : శ్రీకృష్ణపరమాత్మ ఎంతో కరుణతో విదురుని ఆతిథ్యం స్వీకరించాడు. దుర్యోధనుని విందును నిరాకరించాడు.
- చదువు కారణంకాదు : గజేంద్రుడు మొరపెట్టగా శ్రీహరి అతనిని కాపాడాడు. 'ఏ వేదంబు పఠించె లూత?' అని భాగవత మాట.
- జన్మ కారణంకాదు : ఎన్నో జన్మలుగా కూడా గొప్పదైన పాపిష్టివైన తరించాయి.
- రూపం కారణంకాదు : కురూపి అయిన కుబ్జ కూడా అనుగ్రహింపబడింది.
- ధనం కారణంకాదు : పేదవాడైన కుచేలుడు భక్తితో తెచ్చిన అటుకులకే సిరి ధనాలనిచ్చిన శ్రీకృష్ణ దీనిని అనుగ్రహించాడు.
- పౌరుషం కారణంకాదు : కుమారుని తండ్రి అయిన ఉగ్రసేనుడు మోక్షాన్ని పొందాడు.

పై విధంగా, భక్తియోగంవల్ల భగవంతుని అనుగ్రహం పొందడానికి ఏ అర్హతా అవసరంలేదు. కేవలం భక్తి మాత్రమే అర్హత. □

## శక్తి అనుగ్రహం



ఆదిశంకరులు ఒకనాడు గంగాస్నానం చేసి తిరిగివస్తున్నారు. (అప్పటికి ఆయనకు 'శక్తి'యందంతగా విశ్వాసంలేదు) శక్తి ఒక వృద్ధ స్త్రీ రూపంలో ఆయన మార్గానికి అడ్డుగా పడుకొని, తన దుఃస్థితిని ఆయనతో చెప్పుకొంది. శంకరులు ఆమెను తాకారు. వెంటనే ఆయనలోని ప్రభావమంతా అదృశ్యమయ్యింది.

అప్పుడు శంకరులు, ఆమె 'శక్తి' అని గ్రహించి, ఆ శక్తిని స్తోత్రరూపంగా సంకీర్తనం చేశారు. అదే 'ఆనందలహరి'కి మూలం. ఆ స్తోత్రంచేత ఆమెను సంతృప్తి పరచి, తన ప్రభావాన్ని తిరిగి పొందారు.

శక్తి గురించి ఎన్నో స్తోత్రాలు రచించి, పూర్తి విశ్వాసంతో ఆరాధించారు. ఇలా అవతారపురుషులు కూడా శక్తిని ఉపాసించి ఆ పిదపనే, ఆమె అనుగ్రహం చేతనే జ్ఞానలోక చేరారు. □

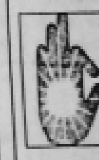
## గీతామహిమ



వ్యవసాయాత్మికా బుద్ధి
రేకేహ కురునందన ।
బహుశాఖా హ్యనంతాశ్చ
బుద్ధయో వ్యవసాయినామ్ ॥

"అర్జునా! కర్మయోగాను సారంలో, నిశ్చయంతో కూడిన బుద్ధి ఒక్కటే. నిశ్చయంలేని వారి బుద్ధులు, పలు విధాలుగా, అనంతాలుగా ఉంటాయి" అని శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ బోధించిన విషయం. □

## బోధన ఎలా వుండాలి?



తల్లి బిడ్డకు పెరుగా పోస్తూ ఉన్నపుడు అది ఎంతో చక్కగా నాలుకతో అంటుంది.

తాను ఒక విషయాన్ని బోధిస్తూ స్వల్పంగా ఉపదేశిస్తూ, ఆ మాటలు పిల్ల ఎంతో తోచి ఉంటుంది.

ఇందుకు ప్రధానమైన కారణం ఆమె మాటలకు మూలంగా వుండే మహాప్రేమే.

గురువు శిష్యుని మాతృహృదయంతో గ్రహించి, తనను గురించి తన బోధనా మార్గాన్ని పెట్టుకోవాలి. అప్పుడుగాని ఆ బోధనలో ప్రభావముండదు. □

## స్థితప్రజ్ఞుని లక్షణాలు



- కోర్కెలను విడచినవాడు.
- ఆత్మయందు సంతృప్తి పొందువాడు.
- దుఃఖాలందు క్రోధము పొందనివాడు.
- సుఖాలందు ఆసక్తిలేనివాడు.
- సమస్త విషయాలందూ అభిమానం లేనివాడు.
- ప్రియాప్రియాలు సంభవించినా, సంతోషంగానీ, ద్వేషంగానీ లేనివాడు.
- విషయాలను ఇంద్రియాలనుండి మరల్చువాడు 'స్థితప్రజ్ఞుడు' అని చెప్పబడతాడు. ❁

# కంటి రెప్పల కథ (భాగవతం)

మానవ జన్మకు ధన్యతను కలిగించే పరమ భక్తిని గురించి లేదా ప్రేమభక్తిని గురించి గీత ప్రారంభంనుంచీ విశ్లేషించారు. చాలా గోపనీయ విషయమని నవమాధ్యాయం లోను, శరణాగతిని గూర్చి చెప్పే పద్దెనిమిదవ అధ్యాయం లోను అత్యంత రహస్య విషయమని నొక్కి వక్కాణించిన రెండు శ్లోకాలు. ఈ రెండు దాదాపు ఒకే విధంగా ఉండటం గమనించదగ్గ విషయం.

మన్మనా భవ మద్భక్తో మద్యాజీ మాం నమస్కురు
మామేవైష్యసి యుక్త్వైవ మాత్మానం మత్పరాయణః. (గీత 9-34)

ఈ శ్లోకం 9వ అధ్యాయం చివరిది. భక్తి యోగ ప్రారంభానికి ముందున్నది. ఈ శ్లోకం లోని ఒక్కొక్క పదానికి భగవద్రామానుజులు రచించిన వ్యాఖ్య అత్యంత మనోహరమైన శ్రీకృష్ణ భగవత్స్వరూపాన్ని మన కళ్ళ ఎదుట సాక్షాత్కరింపజేస్తుంది. 10వ అధ్యాయంలో:

"భూయ ఏవ మహాబాహో శృణు మే పరమం వచః
యత్తేऽహం ప్రీయమాణాయ వక్ష్యామి హితకామ్యయా"

"అర్జునా! నా మహాత్మ్యం విని ప్రీతి చెందుతున్న నీకు హితాన్ని కోరి మళ్ళీ నా విభూతిని విస్తరించి తెలుపుతున్నాను". భగవద్గీతలో ముఖ్యమైనది భక్తియోగం. భక్తియోగం ద్వారా తెలుసుకోవలసినది "తత్త్వం". తత్త్వమనగా పరమాత్మ. అనగా పరమాత్మ. ఆ పరమాత్మ అంటే శ్రీకృష్ణ భగవానుడు.

తస్మాద్భారత సర్వాత్మా భగవాన్ ఈశ్వరో హరిః
శ్రోతవ్యః కీర్తితవ్యశ్చ స్మర్తవ్యశ్చేచ్ఛతాభయం శ్రీమద్భాగవతం (2-1-5)

పరీక్షిన్మహారాజా! శ్రీకృష్ణుడు సకల జీవులకు సర్వాత్ముడు. అనగా అంతరాత్మ. "అంతః ప్రవిష్టః శాస్తా జనానాం" అని శ్రుతి. హరిః అంటే ఆశ్రితుల పాపాలను పోగొట్టేవాడని అర్థం. ఉపాసకులకు లభించిన వైకుంఠభోగాలను అనుగ్రహించేవాడు. భగవంతుడనగా షడ్గుణైశ్వర్య సంపన్నుడు, కార్య కారణావస్థ చేతనా చేతన నియంత ఈశ్వరుడు. శాస్త్రవశ్యుడు గాదు, ఆ వాక్య ముఖంగా తానే మోక్షాభిలాషులకు శ్రోతవ్యుడు - వినదగినవాడు. ముముక్షువుల కర్తవ్యం ఏమంటే - శ్రీకృష్ణ - స్వరూప - రూప - గుణ - విభూతిని వినడమే. అతని రూపమాధుర్యాన్ని, ప్రియంగా మాధుర్యాన్ని కీర్తించడమే. తనకు మానవ జన్మ లాభాన్ని కలిగించి సర్వోపకారాలను చేసిన ఆ భగవంతుణ్ణి సదా స్మరించడమే. అదే అవసాన కాలంలో నారాయణ స్మృతిని కలిగిస్తుంది.

కురుక్షేత్ర యుద్ధంలో బాణాలు నాటుకున్న వారందరికీ అర్జున రథస్థుడైన శ్రీకృష్ణుని దర్శనం లభించింది. అర్జున రథ సారథ్యాన్ని అంగీకరించడంలో కృపాసింధువైన శ్రీకృష్ణుని పరమోద్దేశం అదే. అంపశయ్య మీద పరున్న భీష్ముడు అవసాన దశలో నారాయణ స్మృతిని సంపూర్ణంగా అనుభవించిన పుణ్య పురుషుడు. "మానవేశ్వరా! నా భాగ్య మహిమ జూడు ఏమి చేసి అయినా పుణ్యమిది సూక్ష్మి" అని శ్రీకృష్ణునికి చేతులు మోడ్చి కనుమూసాడు భీష్ముడు.

విజయరథ కుటుంబ ఆత్తతోత్రే ధృతహయరశ్మిని తచ్ఛ్రియేక్షణీయే
భగవతి రతిరస్తు మే ముమూర్షోర్యమిహ నిరీక్ష్య హతా గతాః సరూపమ్ (శ్రీమద్భా. 1-9-39)

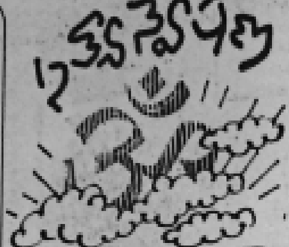
అర్జునుని రథ రక్షణలో సావధానుడై ఎడమ చేతిలో గుర్రాల పగ్గాలను, కుడి చేతిలో కొరడాను ధరించి అపూర్వమైన శోభతో విలసిల్లుతూ యుద్ధంలో మరణించే వారికి సారూప్య మోక్షం ప్రసాదిస్తున్న పార్థసారథి అయిన శ్రీకృష్ణ భగవానుని యందు మరణాసన్నుడనైన నాకు పరమ ప్రేమ కలుగుగాక!

గోపికలు నిర్నిమేష నయనాలతో శ్రీకృష్ణుని సౌందర్య సుధను గ్రోలాలని ఆశించారు. రెప్పలు అడ్డుపడుతున్నాయని బాధపడ్డారు.

యస్యాననం మకరకుండల చారుకర్ణ భ్రాజత్ కపోల సుభగం సవిలాసహాసం
నిత్యోత్సవం న తతృపుర్దృశిభిః పిబంత్యో నార్యో నరాశ్చ ముదితాః కుపితా నిమేశ్చ
శ్రీమద్భా 9-24-64.

శ్రీకృష్ణుని ముఖకమల శోభ విలక్షణమైనది. మకర కుండలాల కాంతులతో శోభిల్లుతున్న ఆయన కపోలాలు అత్యంత మనోజ్ఞమైనవి. విలాసంగా మందహాసం చిందించే ఆయన ముఖంలోని ఆనందామృతాన్ని స్త్రీ పురుషులు నయన చషకాలతో త్రాగుతుంటారు. కానీ తృప్తి కలుగదు. ముఖ సౌందర్య దర్శన నిత్యోత్సవంలో కంటి రెప్పలు అడ్డుపడుతున్నాయని నిమి మహారాజుపై వారు ఆగ్రహిస్తుంటారు. అనగా ఆ గోపికలు శ్రీకృష్ణ చంద్రముఖ దర్శనంలో రెప్పపాటు కాలం జరిగే ఆటంకాన్ని కూడా సహించరు.

నిమి మహారాజు ఒక మహాయాగం తలపెట్టి పురోహితుడుగా వశిష్ఠుణ్ణి వరించాడు. వశిష్ఠుడు ఇంద్రుని యజ్ఞంలో నిమగ్నుడు కాగా గౌతముని చేత నిమి రాజు తన యజ్ఞం పూర్తి చేయించుకున్నాడు. అందుకు వశిష్ఠుడు కోపించి నిమిని దేహంలేని వాడవుతావని శపించాడు. ఆ సందర్భంలో దేవబృందం నిమికి వరమివ్వడానికి వచ్చినపుడు ఆ రాజు ఇలా అన్నాడు. "శరీరానికి ఆత్మకు ఎప్పటికైనా వియోగం తప్పదు. మళ్ళీ శరీర గ్రహణానికి నేనిష్టపడను. నేను అందరి నయనాలలో వుండగోరుతున్నాను. ఆ వరమివ్వండి." అని ప్రార్థించాడు. దేవతలు అనుగ్రహించడం వల్ల నయనాలకు ఉన్మేష నిమేషాలు ఏర్పడ్డాయని పురాణ కథనం.




## భక్తిమార్గం



మోక్షం పొందడానికి ఎన్నో మార్గాలున్నాయి. వాటిలో భక్తిమార్గం సులభమైనది. భగవంతుని మనసారా ప్రార్థిస్తూ ఆయనను చేరుకోవడమే భక్తిమార్గం.

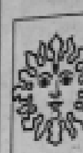
ప్రపంచంలో ఏ పని చేసినా భగవంతుని కోసమే చేయాలి. ప్రతి ఒక్కరిలో భగవంతుని దర్శించాలి.

ఈ ప్రయత్నంతో మనసు పవిత్రమవుతుంది. ఆనందం, శాంతి లభిస్తాయి.

ఈ స్థాయి అందుకోవడం సులభం కాదు. అయితే ప్రయత్నం చేస్తే ఏదీ అసాధ్యం కాదు. అందుకే భక్తిమార్గం అందరికీ ఆచరణీయం.

—స్వామి తేజోమయానంద

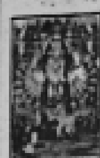
## పుణ్యక్షేత్రం



అరసవల్లి శ్రీకాకుళం జిల్లాలో శ్రీకాకుళం పట్టణానికి సమీపంలో ఉంది. ఇక్కడి సూర్య నారాయణమూర్తి దేవాలయం సుప్రసిద్ధమైనది.

ప్రతిరోజూ సూర్యోదయ వేళ సూర్యకిరణాలు నేరుగా ఈ దేవాలయం లోని మూలవిరాట్టు పాదాలను తాకడం ఇక్కడి ప్రత్యేకత. ▫

## గీతామహిమ



నిరాశీర్యతచిత్తాత్మా త్యక్తసర్వపరిగ్రహః
శారీరం కేవలం కర్మ కుర్వన్నాప్నోతి కిల్బిషమ్

ఓ అర్జునా! ఆశలేనివాడును, ఇంద్రియములను నిగ్రహించినవాడును, సర్వపరిగ్రహములను విడిచినవాడును కేవలం శరీరముచేత (దేహధారణకై) కర్మములను చేసినను పాపము పొందడు. ▫

## చేయవలసిన పనులు



- పితృవాక్య పరిపాలనచేత శ్రీరాముడు కీర్తిగాంచాడు.
- మాతృవాక్య పాలనచేత గరుడుడు యశము పొందాడు.
- దానముచేత బలిచక్రవర్తి మహిమగాంచాడు.
- ఒక్కొక్కచేత ఒక్కొక్కరూ పుణ్యఖ్యాతి పొందారు. ▫

## రమణబోధ



జ్ఞానమార్గం ఒక్కటే అసలు సత్యాన్ని తెలుపుతుంది. అన్ని మార్గాల తర్వాత, ఇదే తెలుసుకోవలసింది. సాధన చేసినది, సాధించినది ఏమీ లేదు. ఉన్నది ఉన్నదే.

అదే గొప్ప ఆశ్రమమైన ఆనందం.

ఆ ఆనందం ఎప్పుడూ నీలో ఉంది. నువ్వే ఆ ఆనందస్వరూపానివి. దాన్ని నీవు నువ్వే తెలుసుకోవాలి. నీ దుఃఖానికి, నీలో అజ్ఞానం ఉండటం కారణం. నీవు నువ్వే కొన్ని సార్లు తెలుసుకుంటున్నావు. తిరిగి ఆ సార్లు తొలగించడానికి నానా యోగాలను పడతావు. ఆ అజ్ఞానానికి కారణం అహంకారం. దానివల్లే కష్టాలు. దాన్ని వదలించటానికి ప్రయత్నం చేయాలి.

సత్యం ఎప్పుడూ అక్కడనే ఉంది. అప్పుడు గొప్పతనం, పెండితనం అక్కర్లేదు. ఏది ఏది గురువు ఆశ్రయం కావాలో కొన్ని, కూడా జ్ఞానమార్గానికి అక్కర్లేదు. అన్నీ విడిచి అవ్యయం తెలిసి, బాహ్యస్మరణలన్నింటినీ త్యజించి ఆత్మగా ఉండడమే ఆనందం. ఏందుకంటే ఆ ఆనందస్వరూపమే సత్యస్వరూపం. ▫

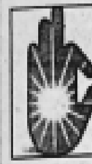
## భగవన్నామం



కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ
కృష్ణనామ కీర్తనం
కృష్ణ రామ వాసుదేవ
భక్తి ముక్తిదాయకం
యుక్తిగానే మనోహరం
సకలలోక రక్షకం
నారదాది గేయమాన
పుణ్యనామ కీర్తనం!

కృష్ణ, రామ, వాసుదేవ అనే భగవన్నామాల యొక్క సంకీర్తన భక్తిని, ముక్తిని కూడా కలిగిస్తుంది. అట్టి సంకీర్తనం యుక్తిగానే మనోహరం. ముల్లోకాలలోని జనులను అది రక్షిస్తుంది. నారదాదులు అట్టి కీర్తనను గానించేవారు. ఆ కీర్తనం మహాపుణ్యాన్ని కలుగజేస్తుంది. ▫

## వివేకం

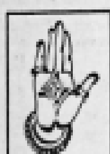


మాట్లాడేముందు వినాలి. రాసే ముందు ఆలోచించాలి. ఖర్చు పెట్టే ముందు సంపాదించాలి. విమర్శించేముందు కొద్ది ఆగి ఆలోచించాలి.

ప్రార్థన చేసే ముందు క్షమించగలిగి ఉండాలి. ఏదైనా పని విరమించుకునేముందు ముందు ప్రయత్నించి చూడాలి.

ఉద్యోగ విరమణ చేయకముందే పొదుపు చేయాలి. మరణించకముందే మనం ఖర్చుకాగా మిగిలింది ఇతరులకి ఇవ్వాలి. ఇలా ప్రవర్తించటం వివేకమవుతుంది. ▫

## దివ్యసూక్తులు



- కొవ్వొత్తి తాను కరిగిపోయినా ఇతరులకు వెలుగునిస్తుంది. మంచివాడి స్వభావం ఆ విధంగానే వుంటుంది.
- అన్ని రోగాలకు అమృతం వంటి దివ్య ఔషధం—నవ్వు.
- ఎలా మితాహారం దేహారోగ్యానికి అవసరమో, ఆ విధంగానే మితవాక్కు మనశ్శుద్ధికి అవసరం.
- దైర్యసాహసాలతో ప్రయత్నించువారికే విజయం లభిస్తుంది.
- ధర్మాన్ని ఆచరిస్తే అదే లక్ష్మీనారాయణ కూడా సమకూరుతుంది. ●




# గరుడుని మోహం

భగవత్కథా శ్రవణం వల్ల కలిగే పుణ్యం భగవంతుడిలో, భక్తులలో, యోగులలో, సాధకులలో అనుభవించే పుణ్యం. అదే మన్నన, సత్సంగం వల్ల కలిగే ఫలం.

భగవంతునికి వాహనమైనవాడు గరుత్మంతుడు. శ్రీమద్రామాయణంలో గరుత్మంతునికి సంబంధించిన ఒక సన్నివేశముంది.

గరుడుడు మహా జ్ఞాని. భగవంతుని వాహనం. గరుడుడు పాడేటప్పుడు అతని రెక్కల నుండి సామవేద మంత్రాలు వెలువడుతుంటాయి. ఛందస్సు అతని రెక్కల నుండి పుట్టినదే.

గరుడుడు నిరంతరం భగవంతుని సన్నిధిలో ఉండటం మూలాన విశిష్టుడైనాడు.

అటువంటి గరుత్మంతునికి కూడా ఒకసారి మోహం కలిగింది. రామ రావణ యుద్ధంలో శ్రీరాముడు నాగపాశబద్ధుడు కావటం గరుత్మంతుడు చూశాడు. తన ప్రభువైన శ్రీరాముని పరిస్థితి చూసేసరికి గరుడునికి సందేహం కలిగింది.

నేను ఆ నాగపాశం నుండి నా ప్రభువును విడిపించుకుంటాను. అలా విడిపించుకోకపోతే నా ప్రభువు నిజ దేవుడు కాడు? మరి నేనున్నది దేనికి? అనే ఆలోచనలు కలిగాయి. అంతే గరుడుడు మోహావిష్టుడయ్యాడు.

వెంటనే గరుత్మంతుడు ప్రవేగం వేగంతో బయలుదేరాడు. గరుడుని రాకను పసిగట్టి శ్రీరామునికి చుట్టుకొన్న సర్పాలన్నీ భయపడి ఆయన్ని వదిలిపెట్టి పారిపోయాయి.

శ్రీరాముడు స్వస్థుడైనట్లు కనిపించాడు. మాయనుగావించిలో ఎదుట నిలిచిన గరుడుని చూసి "మహాత్మా! ఏమిటిప్పుడు?" అని ప్రశ్నించాడు శ్రీరాముడు.

తన ప్రభువు మాటలకు సిగ్గుపడి నేనమీద గరుత్మంతుడు జవాబు చెప్పకుండానే అక్కడినుండి వెళ్ళిపోయాడు.

గరుత్మంతుడు రావణ భగవంతుడైన శ్రీరాముడు నాగపాశం నుండి తప్పించుకోలేడా? భగవంతుని శక్తిని సందేహించడం జరిగింది—గరుడుడు మాయవల్ల.

మాయవల్ల కలిగే దోషం మరొకటి వున్నది. అరణ్యవాసంలో శ్రీరామచంద్రుడు సీతాదేవి కోసం అటువెతుకుతూ, వెదుకుతూ హా సీతా! అని విలపించడం పార్వతీదేవి చూసింది. ఆమెకు సందేహం కలిగింది.

సర్వేశ్వరుడైన శ్రీరాముడు తన పతి కోసం విలపిస్తూ అరణ్యంలో వెదుకుతున్నాడు. సర్వాంతర్యామియైన భగవంతునికి తన భార్య ఎక్కడున్నదో తెలియదా? అనుకున్నది పార్వతీదేవి.

ఆలాంటి సందేహంతో ఆమె స్థిమితంగా ఉండలేదు. సందేహం నివృత్తి చేసుకోదలచింది. సీతాదేవి రూపం ధరించి రాముని ఎదుట నిలిచింది.

శ్రీరాముడు ఆమెను చూసి నమస్కరించి "అమ్మా! ఏం వచ్చావు?" అని ప్రశ్నించాడు.

పార్వతీదేవి తన భ్రాంతికి సిగ్గుపడిపోయింది. పశ్చాత్తాపం చెందింది. శ్రీరామచంద్రుని పరమాత్మ ప్రత్యక్షంగా మాయవల్ల అటువంటి మోహం కలిగిందని తెలుసుకొన్నది.

అందుచేతనే కృష్ణుడు తన సఖుడైన అర్జునుడికి శ్రీమద్భగవద్గీతను ఉపదేశించాడు. అదే ఆధ్యాత్మికరామాయణం.

గరుత్మంతుడు, పార్వతీదేవి శ్రీరాముని ప్రభావమును ప్రత్యక్షంగా చూడడంచేత మోహవిముక్తులయ్యారు.

పక్షి తన ప్రణవం చేయాలి. ప్రణవంవల్ల మోహం తొలగుతుంది.

భగవద్భక్తి తను చూడటంవలన మనం ప్రేమస్వరూపం. నిష్కల్మషంతో పవిత్ర ప్రణవ శక్తియుతం. సద్భావంతో మోహం కలిగే ప్రణవంలో మోహ నివృత్తి జరుగుతుంది.

"జ్ఞాన భావ సంగోపాంగ" అన్న వాక్యానికి శ్రీకృష్ణుడు వ్యాఖ్యానం చేసిన వాక్యం "పత్రం పుష్పం ఫలం తోయం యో మే భక్త్యా ప్రయచ్ఛతి" అని. పత్రం పుష్పంలాంటివి భక్తితో అర్పించినా భగవంతుడు స్వీకరిస్తాడని అర్థం. ఆ వాక్యానికి అర్థాన్ని గూర్చి శ్రీకృష్ణపరమాత్మ భగవంతుని వాత్సల్య ప్రతిబింబంగా చెప్పుకొన్నారు.

సౌమ్యం, కారుణ్యం, మాధుర్యం మొదలైన భగవంతుని అనంతకల్యాణ గుణాలలో కొన్ని ప్రధానమైనవి.

'సౌమ్యం' అనగా తాను ఎంత ఉన్నతుడైనా, అల్పులైన జీవులతో కలసిపోవటం. "సమోహం సర్వభూతేషు" (గీత–9–29) అన్నట్లుగానే "యాదృశ్యాంతరా తాదృశ్యాన్ అనాదరేణ" అని చెప్పినట్లు ప్రవర్తించేవాడు. కాని, ఆయనను మొదలైనవారి అందరూ దేవుడు అనుకొంటుండగా ఉండే గుణం "సౌమ్యం" అని చెప్పొచ్చు.

సౌమ్యగుణమే సౌశీల్యమవుతుంది. సర్వశక్తులను సమర్థతను కలిగియుండినను కూడా మనుషుల్లా ఉండేవాడు భగవంతుడు.

"కారుణ్యం" స్వార్థరహితం కేవలం పరుల దుఃఖాన్ని నివారించే ఉదాత్త గుణం.

"మాధుర్యం" శ్రీరామకృష్ణుల ప్రత్యేకత. "సౌశీల్యం" అనునది శ్రీకృష్ణపరమాత్మను వర్ణించటానికి. బృందావనంలో బాల కృష్ణునిలో శ్రీకృష్ణుడు సౌమ్యంగా ఉన్నాడు. ❋



# శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరి స్వామి
## పరమార్థ కథలు

శిష్యుడు- స్వామీ! ప్రాణాయామము చెప్పుతారా నాకు?

గురువు- అది అందరికి చెప్పుతాను. గురువు చెప్పినట్లు ఆచరించే వారికి మాత్రమే చెప్పుతాను. ఎందుకనగా, దాని సాధనలో ఏ కొంచెము అజాగ్రత్త వహించినా శరీరం దెబ్బతింటుంది.

శిష్యుడు- మహాప్రాజ్ఞ! తమరుచెప్పినదానిని 'తు.చ' తప్పకుండా ఆచరిస్తాను.

(వెంటనే శిష్యుడు గురువుగారికి ఎదురుగా వచ్చి కూర్చున్నాడు.)

గురువు- ముక్కు పట్టుకో.

(గురువుగారి ఆ వాక్యమును వినగానే శిష్యునకు 'ఎవరి ముక్కు పట్టుకోవాలి' అను సందేహము కలుగగా, తనముక్కును వదలి ఏమి తోచక ఎదురుగానున్న గురువుగారిముక్కును అమాంతముగా పట్టుకొనెను. అప్పుడు గురువుగారు కంగారుపడి అరచెను.)

## ప్రాణాయామము



గురువు- సరే, విను చెప్తాను- ప్రాణాయామము మూడు అంగములతో కూడియుంటుంది. పూరకం, కుంభకం, రేచకం అని. గాలిని లోపలికి పీల్చడం పేరు పూరకం. పీల్చిన గాలిని లోన కొద్దిసేపు అట్టిపెట్టడం కుంభకం. తిరిగి దానిని బయటికి వదలిపెట్టడం రేచకం.

శిష్యుడు- స్వామీ! తమరుచెప్పే వాక్యములు నాకు అర్థం కావటంలేదు. దయచేసి ఎట్లాచెయ్యాలో చూపించ ప్రార్థన.

గురువు- సరే! అట్లా ఉండాలి శిష్యుని యొక్క జ్ఞానోత్కంఠ. నీ జిజ్ఞాసకు చాలా మెచ్చినాను. సరే! ఎట్లా చేయాలో చూపిస్తాను. ఎదురుగా వచ్చి కూర్చో!

గురువు- ఒరేయ్! వదులురా!

(ఆ మాట వినగానే శిష్యుడు 'వదులు'గా పట్టుకొన్నందుకు గురువు అరిచినాడని భావించి గురువు ముక్కును ఇంకా బిగబట్టి పట్టుకొనెను. అప్పుడు శిష్యుని చేతిని ఎట్లాగో వదిలించుకొని బ్రతికి బైటపడి గురువు శిష్యుని యొక్క చీవాట్లు పెట్టెను)

గురువు- ఏమిరా ఇంతటి మూర్ఖుడవని తెలిసినావా?

శిష్యుడు- స్వామీ! గురువాక్యము అక్షరశః పాలించాను. అంతే.

గురువు- ఓరి! ఇప్పటికైనా బాగా తెలుసుకో! ప్రాణాయామంలో ప్రతివాడు వారివారి ముక్కు పట్టుకోవాలి కాని ఇంకొకరి ముక్కుకాదు. ఓరీ మందమతీ! ఎంతపని చేసావురా!!

# స్వామి వారి సూక్తులు
## దోషములు 6

షడ్దోషాః పురుషేణేహ హాతవ్యాభూతి మిచ్ఛతా
నిద్రా తంద్రా భయం క్రోధ ఆలస్యం దీర్ఘ సూత్రతా.

(శ్రేయమును కాంక్షించు మానవుడు ఈ క్రింది ఆరు దోషములను పరిహరించు కొనవలెను. 1. అతినిద్ర 2. మత్తు 3. భయము 4. కోపము 5. సోమరితనము 6. మందత్వము.

(పై దోషములు తమోగుణ, రజోగుణ జనితములు. వానినెంత శీఘ్రముగ మనుజుడు పోగొట్టగల్గునో అంత త్వరితముగ మోక్షమార్గమున జనగలడు. కావున విజ్ఞుడు ప్రయత్నపూర్వకముగ వానిని తొలగించుకొనవలెను.)

# ఆత్మసింహ విమోచనము

చిత్తకాం గ్నబిలామేతాం స్వరూపజ్ఞాన యుక్తితః
విలాప్యాత్మమహా దాహెలా స్వాత్మసింహం విమోచయ.

విషయోపాస్మిణ చిత్తము గొలుసుచే హృదయమను గుహయందు బంధింపబడి యున్నట్టి ఆత్మయను సింహమును ఓ శిష్యా! స్వస్వరూపజ్ఞానము యుక్తిచే విముక్తుల చేయుము.

(స్వస్వరూప విచారణయే బంధవిముక్తికి కారణము కావున అజ్ఞానినప లయించి శిష్యుడు అజ్ఞానమును గ్రంథులమును విచ్ఛిన్న మొనర్చి సింహాకారమును పరి సంసారబంధమునుండి విడి [illegible] గాక!)

## దానమీయదగు గోలక్షణములు

[illegible] రాత్రులు నీరు మాత్రము త్రాగి యుపవసించి, భూశాయుడై, [illegible] గోవులను క్రమముగా మూడు [illegible] దానము చేయవలయును. [illegible] గోవులను [illegible] దానము చేయవలయును [illegible] ప్రవచించుచున్నారు.

[illegible] గోవును [illegible] దానము చేయవలెను [illegible] లేదు.

[illegible] గోవు [illegible] సంవత్సరములు [illegible] మెలగుచున్నారు.

గోమాత చెంత మందు నీరు [illegible] చేయవలెను.

[illegible] గోవులను [illegible] కొనియున్న [illegible] చేయుచున్నారు.

### పరిజ్ఞత

లక్ష్మీచంద్ బాబా పాదాలకు నమస్కరించగానే ఒక వింత అనుభూతి కలిగింది. [illegible] బాబా లక్ష్మీచంద్ ను చూసి "నిన్ను మారుగా [illegible] నీకు [illegible] దేనికి? నీ [illegible] నేను ఉన్నాను కదా!" [illegible] లక్ష్మీచంద్ కు ఆశ్చర్యం కలిగింది. తాను [illegible] బాబా కెలా తెలిసింది? [illegible] తీసుకొచ్చారు? ఇక్కడ బాబాకెలా తెలిసింది?

బాబా దగ్గర పవిత్రమైన ఊదీ తీసుకొని పం [illegible]

# జ్ఞాన చైతన్యం

[illegible] లక్ష్మీచంద్ [illegible] బాబా [illegible]

### [illegible]

శ్లో: [illegible]



బా: [illegible]

శ్లో: [illegible]

ప్రశ్న

[illegible]

బా: [illegible]

శ్లో: [illegible]

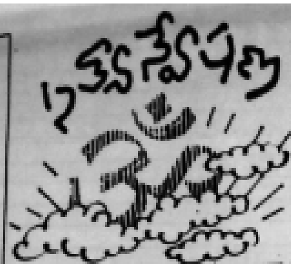
బా: [illegible]

శ్లో: [illegible]

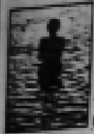
బా: [illegible]

బ్రహ్మజ్ఞానం కోసం పంచప్రాణాలు, పంచేంద్రియాలు, మనస్సు, బుద్ధి, అహంకారం అనే అయిదు వస్తువులు సమర్పించాలి.

—బాబా




## పుణ్యశ్లోకం



గంగేచ యమునే చైవ గోదావరి సరస్వతి నర్మదే సింధు కావేరి జలేఽస్మిన్ సన్నిధింకురు
ఓ గంగా, యమునా, గోదావరీ, సరస్వతీ, నర్మదా, సింధు, కావేరీ మహానదులారా! మేము స్నానమాచరిస్తున్న ఈ జలాల్లో మీరంతా సన్నిహితులు కండి.

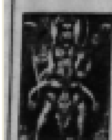
దేశంలోని నదులలోగానీ, స్నానాలగ్దుల్లో సాయంత్రం అంటే కనిపేటిజలంగాని ఉత్సృష్టంలో పఠించే పుణ్యశ్లోకం ఇది. ▫

## గీతామహిమ



సర్వశాస్త్రమయీ గీతా ...
... కిం కరిష్యతి
భూమిమంతుడైనను (గీత) ...
... (అన్నాంతర సంస్కారముచే) ... ప్రయత్నమన్నారు. ప్రాణాలు తమ ... నియమించుకుంటున్నాయి. గాబట్టి ఇక ... వేయగలదు? ▫

## నవవిధ భక్తులు



శ్రవణం, కీర్తనం, అర్చనం, పాద సేవనం, వందనం, దాస్యం, సఖ్యం, ఆత్మనివేదనలలో భక్తి (నవవిధ భక్తి) అన్నారు శ్రీ ... అంటుంటారు.

... శ్రీ ... శ్రీ లక్ష్మీదేవి, ... ధనుర్ధరుడు, పాదసేవనంవల్ల ... నారదుడు ... హనుమంతుడు, ... అర్జునుడు, ... బలిచక్రవర్తి ... పొందారు.

అలాగే ... కీర్తనవల్ల, ... ప్రహ్లాదుడు ... ▫

## మోక్షోపాయం



శిష్యుడు : గురువుగారూ! మోక్షానికి ఉపాయం చెప్తారా?
గురువు : ఒకదాని కైదు చెయ్యి. ఒకదాని విదురం చెయ్యి.
శిష్యుడు : నాయందు దయ యుంచి అదేమిటో సెలవిస్తారా?
గురువు : నీ ఇంద్రియాలను ఖైదు చెయ్యి. నీ సంపదను విదురం చెయ్యి. ▫

## విధిని తప్పించలేం



మనం మానవమాత్రులం. విజయం సాధించినప్పుడు మన గొప్పతనం అని, అపజయం కలిగితే దాన్నింత ఇక దుందని చెప్పడం మన నైజం. అయితే జయాపజయాలు దైవనిర్ణయాలు. సిటని తిర్యంలో ఎదుర్కోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

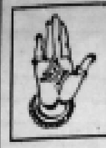
... శ్రీరాముడు ... పాండవులు ... ▫

## బంధువర్గము



సత్యమూ తల్లి
జ్ఞానమూ తండ్రి
ధర్మమూ సోదరుడు
దయా మిత్రుడు
శాంతి భార్య
సహనమూ కుమారుడు ▫

## మొండిపట్టు



సెంట్ ఫ్రాన్సిస్ ఒకసారి నదిలో స్నానం చేస్తున్నారు. ఒక తేలు నదిలో మునిగిపోతూ ... ఆయన దానిని పైకి తీశారు. కానీ అది కుట్టింది. సెంట్ బాధతో మూలిగారు.

తేలు చేయినుంచి జారి మళ్ళీ నీళ్ళలో పడింది. మళ్ళీ ఆయన దానిని నీళ్ళలోంచి పైకి తీశారు. కానీ అది అలవాటు ప్రకారం మళ్ళీ కుట్టింది. ఇలా ఆయన దానిని కాపాడాలని ప్రయత్నిస్తూనే వున్నారు. అది కుడుతూనే వుంది.

ఒక్కని విలక్షిత శిష్యుడు ఇలా అడిగాడు "స్వామీ! అది అన్నిసార్లు కుట్టినా మళ్ళీ మళ్ళీ దానిని కాపాడాలనే తాపత్రయం ఎందుకు మీకు?"

"నీవు నన్నే అడుగుతున్నావు. ఇది తన దుష్టతనం వదులుకునేందుకు సిద్ధంగా లేదు. అలాంటప్పుడు కాపాడాలనే నా ధర్మం నేను ఎందుకు వదులుకోవాలి. అది ఎంత మొండిపట్టుదలకలదో దానికంటే ఎక్కువ మొండిపట్టుదలకలవాణ్ణి నేను" అన్నారాయన నవ్వుతూ.

నిజమైన మహానుభావులంతే. తమకు అపకారం చెయ్యాలనుకున్నవారికి కూడా ఉపకారం చేస్తారు. అందుకు ఎన్ని కష్టాలైనా ఎదుర్కొంటారు. ▫

## శతకమణి



పొన్నైన అనుగ్రహించి కవితాశక్తి అలించడమే కష్టం. అలా వొన్నైన అనుగ్రహం పొంది కూడా నిరధములను వర్ణించేవారు. కామధేనువు లభిస్తే దానిని నాగలికి కట్టేవారిలో వమానులు. —కలివిడమ్బన శతకం

• • •

బ్రహ్మదేవునికి హంసమీద కోపం వస్తే, మంచి నీళ్ళు, పాలు కలిసిండా చేసే నిర్ణయం వారులో వదిలే అవకాశాన్ని పోగొడితే పోగొట్టవచ్చును. అయితే నీళ్ళను పాలను ఇది వేరు చెయ్యగలదు అని దానికున్న కీర్తిని మాత్రం తొలగించలేడు. —భల్లటశతకం

• • •

ఒక ధనికుడ్ని యాచించడానికి వెళ్ళినా మనస్సు అతడు ఏమంటాడో అని ఎంత కంగారు పడుతుందో, లోభియైన ఆ ధనికుని మనస్సు కూడా ఈతడు ఏమి యాచిస్తాడో అని కంగారు పడుతుంది. —కలివిడమ్బన శతకం





# శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరి స్వామి పరమార్థ కథలు

గురువు- అధ్యాపక పాఠశాలకు వెళ్ళి సంస్కృతం చదువుకుంటున్నావా?
శిష్యుడు- స్వామీ! రోజూ వెళ్తున్నాను.
గురువు- వెళ్తున్నావు సరే. అక్కడ ఏమైనా నేర్చుకుంటున్నావా? లేదా!
శిష్యుడు- పంతులుగారు బాగా చెప్తున్నారు.
గురువు- పంతులుగారి సంగతి అట్లా ఉంచు. నీ సంగతి అడుగుతున్నా




పంతులుగారు చెప్పింది నీకేమైనా వంటపడుతున్నదా లేదా?
శిష్యుడు- స్వామీ! ఈ సంస్కృతం ఇంకా ఎన్నాళ్ళు చదవాలి?
గురువు- ఓరి సోమరీ! విద్య నేర్చుకోవటం నీకేదో భారంగా ఉన్నట్టు తోస్తోంది. అనా నిన్న ఏమి పాఠం చెప్పారో చెప్పు!
శిష్యుడు- నిన్న పాఠాలు లేదు.
గురువు- పోనీ, మొన్న ఏమి పాఠం చెప్పారో చెప్పు!
శిష్యుడు- మొన్న సంస్కృతం మాష్టరు పాఠాలకు రాలేదు.
గురువు- పోనీ, అటు మొన్న
శిష్యుడు- మా సంస్కృతం మాష్టరు తెలుగు మాష్టరు ఇద్దరూ తిట్టుకున్నారు. పాఠం చెప్పలేదు.
గురువు- రామ రామా! ఎన్ని పాటలు నేర్చుకున్నావు? నీకు చదువుమీద ధ్యాసలేదు. పోనీ, రోజూ ప్రొద్దున్నే జపమైనా చేస్తున్నావా?
శిష్యుడు- చేస్తున్నాను. జపమాలతో లెక్క కూడా పెడ్తున్నా.
గురువు- సరే కానీ, జపం చేసేటప్పుడు నీ దృష్టి దేనిమీద ఉంటుందో చెప్పు?
శిష్యుడు- స్వామీ! జపమాలలోని కొలికిపూస చేతికి ఎప్పుడు తగులుతుందా దేవుడా అని ఒకే కలవరం. దృష్టి అంతా దానిమీదే ఉంటుంది.
గురువు- ఈ పద్ధతి బాగాలేదు. జపం చేసేటప్పుడు మనస్సు దేవునిమీదనే లగ్నం కావాలి. దైవం మినహా మనస్సులో ఇంకేది రాగూడదు. ఇక మీదట అయినా బాగా జపం చేసుకో. పుణ్యం సంపాదించు తెలిసిందా?
శిష్యుడు- బ్రహ్మాండంగా తెలిసింది. చక్కని బోధ చేసినారు. స్వామీ ఇకముందు తమరు చెప్పినమాదిరిగానే జపం చేస్తాను. ఒక వారం రోజుల లోపల అంతా దారికి వస్తుందని ఊహిస్తున్నా.

నీతి:- జపము చేయునపుడు దృష్టి పరమాత్మయందే సంలగ్నము కావలెను. అలసత్వమును వీడనాడి దైవకార్యము లను, ఆధ్యాత్మిక సాధనలను గావించవలయును.

# స్వామి వారి సూక్తులు

## మూఢత్వమును విడనాడవలెను

కాతస్య కూపోఽయమితి బ్రువాణాః క్షారం జలం కాపురుషాః పిబన్తి యథా తదన్యో విదిలార పక్ష కృతాఽయం మా తపకొటత్ర కాన్తే

'ఇది మా తండ్రి కాలము త్రవ్వించిన నూయి' అని చెప్పి సమీపమున మన్న మంచినీటిని వదలి ఉప్పునీటినే త్రాగువారు పిరికివంద లే యగుదురు గాని ధీరులు కానేరరు. అట్లే 'మా పూర్వులు దాచ్యాసులు, నాస్తికులు' అని తలంచి ఉత్తమ ఆధ్యాత్మిక గ్రంథములను వీడనాడి వారి మార్గమునే అనుసరించుట అజ్ఞత్వమే యగును. అంధత్వమే యగును. కాబట్టి అట్టి అంధత్వమును వీడనాడి సద్గ్రంథములను అవలంబించి ఆత్మజ్ఞానమును బడయవలయును.

## కర్మసాక్షులు

ఆదిత్య చంద్రావనిలోఽనలశ్చ ద్యౌర్భూమిరాపో హృదయం యమశ్చ అహశ్చరాత్రిశ్చ ఉభే చ సంధ్యే ధర్మశ్చ జానాతి నరస్య వృత్తమ్

సూర్యుడు, చంద్రుడు, వాయువు, అగ్ని, ఆకాశము, భూమి, జలము, హృదయము, యముడు, పగలు, రాత్రి రెండు సంధ్యలు, ధర్మము - ఇవియన్నియు మానవుని ప్రవర్తనను సాక్షిరూపమున గమనించుచుండును.

(ఎవరును చూచుటలేదు కదాయని పాప కార్యములను చేయరాదు. సదా ధర్మప్రవృత్తి కలిగి జీవితమును పవిత్రమొనర్చుకొనవలెను)



## శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరి స్వామి
### పరమార్థ కథలు

గురువు- ఏమిరా అబ్బాయీ! ప్రొద్దున్నే రోజూ ఏమి చేస్తున్నావు? ఏదో మంత్రం జపం చేస్తున్నట్లున్నావు!

శిష్యుడు- అవును స్వామీ! హజారి రామ నామ గాయత్రం జపం పెట్టినాడు. దానిని చేస్తున్నాను.

గురువు- ప్రొద్దునలేస్తే తినటమే నాపని? ఆకిమీదట రోజూ ఉదయం గొంపి సైతము మంత్రజపం. ... చెప్పితే తప్పు ఏమా అనుకొనడను నిన్ను జపం చేస్తుండగా చూచానే లేదే?

శిష్యుడు- మనస్సులోనే చేసినాను స్వామీ! (అపుడు గురువుగారు వెంటనే వంట మనిషిని పిలిపించి ఇట్లనెను)

గురువు- ఓరీ మల్లన్నా! ఇవ్వాళ ఈ అబ్బాయికి ప్రసాదము భోజనం పెట్టకు.

మల్లన్న- ఎందుకు స్వామీ?

గురువు- వాడు మనస్సులోనే భోంచే సాడు.

## సాధన తో సాధించు!



నియమం పెట్టుకో. ఈ నియమం అత్యావశ్యకమే చాలా ముఖ్యం. తెలిసిందా?

శిష్యుడు- తెలిసింది స్వామీ! ఇకనుండి అట్లాగే చేస్తాను.

గురువు- (మరునాటి రోజు భోజన సమయమున) ఏమిరా! నిన్న నిన్నుంచి అప్పుడే మిందిపోయినావా?

శిష్యుడు- లేదు స్వామీ.

గురువు- మరి జపం చెయ్యకుండా భోజనానికి కూర్చున్నావేమిరా?

శిష్యుడు- జపం చేసినాను స్వామీ.

గురువు- ఎప్పుడు చేసినావురా? ప్రొద్దున్నుంచి చేస్తున్నట్లు కనిపించలేదే.

(అది విని శిష్యుడిట్లనెను)

శిష్యుడు- స్వామీ! క్షమించండి. ఇక మీదట తాము చెప్పినట్లు చేస్తాను.

గురువు- ఓరీ అబ్బాయీ! అప్పుడే నేను తెలిపితి. సాధన చేసేవారు సోమరితనాన్ని దగ్గరకు రానీయకూడదు. ఇకమీదట రోజూ ఒక జపమాల తీసుకొని నేను చెప్పిన మంత్రాన్ని 1008 తప్పక కాకుండా భక్తితో జపించెయ్యి. నియమం తప్పిందంటే దానికి సాధనలు వేరే లేదు. ఇదంతా ఎందుకంటావా, నాకోసమా? ఓరి సోమరిపోతా!



## స్వామి వారి సూక్తులు
### పుణ్యము పండినచో

పుణ్యము పండినచో మనుష్యజన్మ వచ్చును.
ఇంకను పండినచో సత్కులమున జన్మించును.
ఇంకను పండినచో వేదప్రతిపాదితమగు ధర్మములందు అనురక్తి కలుగును.
ఇంకను పండినచో ఆత్మానాత్మ విచారణ సిద్ధించును.
ఇంకను పండినచో అఖండ ఆత్మ తత్త్వానుభూతి కలుగును.

ఎన్నికోట్ల జన్మలందు చేసిన పుణ్యము పరిపండినపుడో ఆత్మానుభూతి (బ్రహ్మ తత్త్వానుభూతి) శీఘ్రముగ సిద్ధించగలదు. అయితే అన్ని జన్మలవరకు వేచియుండక గతించిన జన్మలన్నియు అట్టివన్న జన్మలనిభావించి ఈ జన్మయందే ఆత్మ సాక్షాత్కారమును బడయుటకు యత్నించవలెను.

Sow an action reap a tendency
Sow a tendency reap a habit
Sow a habit reap a character
Sow a character reap a destiny
So destiny is in your own hands.

ఒక కార్యము చేసినచో దానివే సంస్కార మేర్పడును. సంస్కారమువే అలవాటు బలపడును. అలవాటువే చరిత్ర ఏర్పడును. చరిత్రవే గమ్యము నిర్ణయింపబడును. కాబట్టి నీ గమ్యము నీ చేతి కారకుడవు.





## శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరిస్వామి
### పరమార్థ కథలు

భారతదేశమునందలి ఆధ్యాత్మిక సంపత్తిని ఖండాంతరములందు వ్యాపింపజేసిన ధీశాలి వివేకానందులు. ఋషులు సర్వజనావళికి పంచిపెట్టిన దైవసంపదను, తాను తెచ్చి అనుభవించి, పదిమందికి అందజేసిన దిట్ట వారు. ఋషులు తపస్సంపన్నులు, మునిపరేణ్యులు, తత్త్వజ్ఞులు. ఇహకాలము తపస్సుచేసి స్వయముగ సాధించినటువంటి అపూర్వ ఆధ్యాత్మిక సిద్ధాంతములను పాశ్చాత్యులకు వివేకానందస్వామి రుచి చూపెను.

ఒకనాడు స్వామి వివేకానంద పాశ్చాత్య దేశములలో ఆధ్యాత్మ తత్త్వమునుగూర్చి గంభీరముగ ఉపన్యసించుచుండిరి. శ్రోతలందఱు వారి వాక్కులకు, పరమార్థానుభూతికి ఆశ్చర్యపొందుచుండిరి. ఆ మహాసభలో స్వామివారు శ్రోతలనుద్దేశించి ఇట్లు ప్రసంగించిరి.

"మహాశయులారా! విషయ భోగములు అశాశ్వతములు. పైగా దుఃఖమిశ్రితములు. అనుభవించునపుడు ఒకింత ఆనందముగ తోచినను, తుట్టతుదకు మహా దుఃఖమును కలుగజేయును. కాబట్టి వాటి వెంట పరుగిడవద్దు. శాశ్వత సుఖము ఆత్మయందే కలదు. అది దుఃఖము అవలేశముకూడ లేని ఆనంద సందము. ధ్యాన, విచారణాదులద్వారా ముముక్షువు దాని కొఱకే ప్రయత్నించవలెనుగాని క్షుద్రములైన ఇంద్రియార్థముల వెంట పరుగిడరాదు."

ఈ విధముగ వివేకానందులు గంభీరముగ ఉపన్యసించుచుండ, సభికులందఱు తన్మయులై శ్రవణమొనర్చుచుండ ఆ సభలో కూర్చొనియున్న రాబర్ట్ ఇంగర్సాల్ అను నతడు లేచి స్వామివారితో ఇట్లు చెప్పెను-

"మహాత్మా! మీరు విషయ భోగములు అల్పములు, దుఃఖ మిశ్రితములు అని చెప్పినారు. ఆ వాక్యములు మాకు సంగతములుగ తోచలేదు. ఏదియైన తినునపుడు, త్రాగునపుడు, అనుభవించునపుడు, విషయములు మాకెంతయో ఆనందమును కలుగజేయుచున్నవికదా! మఱి మీరెట్లు ఆ ఆనందానుభూతిని కాదనగలరు?"

సభికుని ఆ వాక్యములువిని స్వామి ఇట్లు బదులు చెప్పిరి. "జనులనుభవించు ప్రాపంచిక విషయములెట్టివో ఒక చిన్న ఉపమానమును చెప్పెదను వినుడు. ఒకానొక గృహస్థుని ఇంటిలో ఒక కుండలో అన్నము వండి ఒకచోట పెట్టి ఇంటివారు ప్రక్క ఇంటికి వెడలిపోయిరి. మరల త్వరలో తిరిగివచ్చెదము అని తలంచి వారు ప్రక్కఇంటికి పోయిరి. తలుపు గడియపెట్ట లేదు.




ఇంతలో ఒక కుక్క ఆ యింటిలోనికి ప్రవేశించి మెల్లగా ఆ కుండదగ్గరకుపోయి కుండలో మూతిపెట్టి పెదవులను చెప్పచరణిమో యని తీసి అన్నము తినకుండనే వెనుకకు తిరిగిపోయెను. పెదవులను కుండలో మూతిపెట్టెను. కొద్దిగా అన్నము తిని మరల వెనుకకు తిరిగిపోయెను.

ఈ ప్రకారముగ ఆ కుక్క అన్నము తినుచున్నను నిరంతరభీతితో కూడుకొనియుండుటవలన దానికి ఆ క్రియ ఆనందముగ తోచలేదు. అన్నము తినుటలో దానికి ఒకింత సుఖము కలిగినను నిరంతరభీతివలన ఆ సుఖము దుఃఖమిశ్రితమై శాంతిని, ఆనందమును కలుగ జేయలేదు.

జనులారా! ఇంద్రియార్థములు, విషయ సుఖములు ఈ ప్రకారమే యుండును. అనుభవించునపుడు ఒకింత సుఖము తోచినను, రోగభయము, మృత్యుభయము ఇంకను ఇతరములైన భయముల వలన అవి దుఃఖమిశ్రితములై పోవుటవలన పూర్ణ సుఖమును కలుగజేయవు. ఆత్మసుఖమొక్కటియే పరిపూర్ణమైనది. దుఃఖరహితమైనది కాబట్టి అట్టి ఆత్మానుభూతికై వివేక భక్తి, వైరాగ్య, విచారణాదులను అవలంబించుట శ్రేయస్కరము." వివేకానందుల ఆ వాక్యములను విని సభికుడు తృప్తుడై ఆనందమును పొంది తన భావమును మార్చుకొనెను.

**నీతి :** విషయ సుఖములు ఒకింత సుఖమును తాత్కాలికముగ కలుగజేసినను, నిరంతర భయముచేత, తమ ఆనందమును గోల్పోవుచున్నవి. తత్ఫలితముగ అవి దుఃఖ మిశ్రితములుగ అగుచున్నవి. కాబట్టి వివేకవంతులు వాటి వెంట పరుగిడక పరిపూర్ణ సుఖమును కలుగజేయు ఆత్మకొఱకే అన్వేషించి అట్టి ఆత్మానుభూతిని బడయ సుఖింతురు. ప్రాపంచిక సుఖంలో దుఃఖం ఇమిడియున్నది. కావున విజ్ఞులు ప్రతిదినము విషయ సుఖములకై ప్రాకులాడక, చిరంతనమగు ఆత్మ సంపదకొఱకై యత్నించుచుందురు గాక.



# శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరిస్వామి

## పరమార్థ కథలు

ఒకానొక పట్టణములో ఒక పెద్ద వర్తకుడు కలడు. అతనిది ఇనుప వ్యాపారము. ఊరిలో ఒక విశాలమైన భవనములో అతని అంగడి కలదు. పలురకములైన ఇనుప సామానులు తెప్పించి అతడు విక్రయించుచుండును.

వ్యాపారుల నమ్మకమును సంపాదించు కొనిన వ్యక్తి కాబట్టి అతని దుకాణమునకు పెందలకాలడి జనులు వచ్చి ఇనుప వస్తువు లను కొనుగోలుచేసికొని పోవుచుందురు.

## దైవమును విస్మరించరాదు



ఈ ప్రకారముగ అతడు ఎక్కువకాలడి ధనమును ఆర్జించెను.

అతనికి ముగ్గురు కుమారులు కలరు. ముగ్గురికి వ్యాపారమునందే తర్ఫీదు ఇచ్చి వారిని తన దుకాణమందుంచుకొని క్రయ విక్రయములకు సంబంధించిన కీలుకు లన్నియూ వారికి నేర్పెను.

ఇట్లుండ కొంతకాలమునకా షావుకారు నకు వృద్ధాప్యము వచ్చెను. ఆరోగ్యమున్ను సరిగా లేకుండెను. అతడు తీవ్ర వ్యాధితో బాధపడుచుండెను. ఆవసానకాలము సమీపిం చెను. వైద్యులున్ను అతని జీవిత విషయమై

నిరాశను ప్రకటించిరి. చివరి ఘడియలలో బంధుమిత్రాదులందరును వచ్చి అతని మంచము చుట్టూ కూర్చొని యేడ్చుచుండిరి.

ఇంక కొద్ది క్షణములలో ప్రాణము పోవు పరిస్థితిలో అతడుండెను. అపుడా షావుకారు కండ్లు మూసికొనియే చుట్టుప్రక్కవారిని ఇట్లడిగెను- 'పెద్దబ్బాయి ఎక్కడ?' 'ఇక్కడే కూర్చొని యేడుస్తున్నాడు' అని వారు చెప్పిరి. 'నడిమివాడు ఎక్కడ?' అని తరువాతి ప్రశ్నిం చెను. 'ఇక్కడే నీ ప్రక్కనే కూర్చుండి ఏడుస్తు న్నాడు' అని ఆతటివారు సమాధానమిచ్చిరి. 'చివరివాడు ఎక్కడ?' అని తరువాత అడిగెను. 'వాడు కూడ ఇక్కడే ఉన్నాడు' అని బంధు వులు చెప్పిరి. అప్పుడా వర్తకుడు 'ఛీ. ఛీ. ఛీ. ముగ్గురూ ఇక్కడే కూర్చొని ఏడ్వాలా? కొట్టు దగ్గర ఒక్కడూ లేకుండ' అని పలికి చని పోయెను.

అంత్యకాలమున దైవస్మరణ కలిగియుండ వలెను. ప్రాపంచిక సంకల్పములను అపుడు మనస్సునందు రానీయగూడదు. షావుకారు మొత్తము ప్రపంచమునే విడిచిపోవుచు కూడ కొట్టును పట్టుకొని ప్రేలాడుచుండెను. పుణ్యమా, పురుషార్థమా?

కాబట్టి జీవితమంతయును దైవధ్యానాను లను గావించుకొనుచు అంత్యకాలమున కూడ దైవస్మృతి కలిగియుండవలెను.

యావజ్జీవితము దైవస్మరణ వదలరాదు.

**నీతి:—** ఏ భావములను జీవుడు జీవిత మంతయు కలిగియుండునో, ఆ భావములే అంత్యకాలమున అతని స్మృతిపథమున మెలగు చుండును. నిరంతరము ప్రాపంచిక విషయము లనే చింతన చేయుచు, అట్టి దృశ్యభావనం యందే మునిగియున్నచో అంత్యకాలమున అట్టి ప్రాపంచిక విషయములే జ్ఞప్తికి వచ్చు చుండును.

అంత్యకాలస్మరణ చాల ముఖ్యమైనది. అది మలినముగ ఉన్నచో మరుజన్మకు అది హేతుభూతమై యుండును. మనుజుడు దైవభావములు కలిగియున్నచో తిరిగి జన్మ లేకుండ జేసికొనుటకు వీలుండును.

ఒక వ్యక్తి జీవితమంతయు ఏది అభ్యాసము చేయుచుండునో అంత్యకాలమున అదియే అతనికి జ్ఞాపకమునకు వచ్చును.

గాంధీ మహాత్ముడు జీవితమంతయు తారకమును జపించుచుండుటచే అంత్య కాలమున వారికి రామ నామ స్మరణ కలిగెను. అంత్యకాల దైవస్మరణ యావజ్జీవ ప్రయ త్నము వలననే కలుగునేకాని ఆకస్మికముగ కలుగదు.

కాబట్టి "తస్మాత్సర్వేషు కాలేషు మా మనుస్మరయుధ్యచ" - "ఎల్లకాలమునందును నన్ను స్మరించుచు వ్యవహరించుచుండుము" -అని భగవద్గీతయందు తెలుపబడియుండు టచే జనులు యావజ్జీవితము దైవ జపము, దైవస్మరణ, దైవకార్యము, దైవధ్యాన చేయుచు, వ్యవహారమందున్నను దైవమును మరువక వ్యవహరించుచో అభ్యాసవశమున, అంత్యకాలమున కూడ దైవభావనే కలిగి భగవత్సాక్షాత్కారమును పొందుదురు.

అందుచే ముముక్షువులు ప్రయత్న పూర్వకముగ తమ జీవితమంతను దైవము ముగ గావించి ఈ జన్మయందే మోక్ష రూపసద్గతిని బడయుదురుగాక!

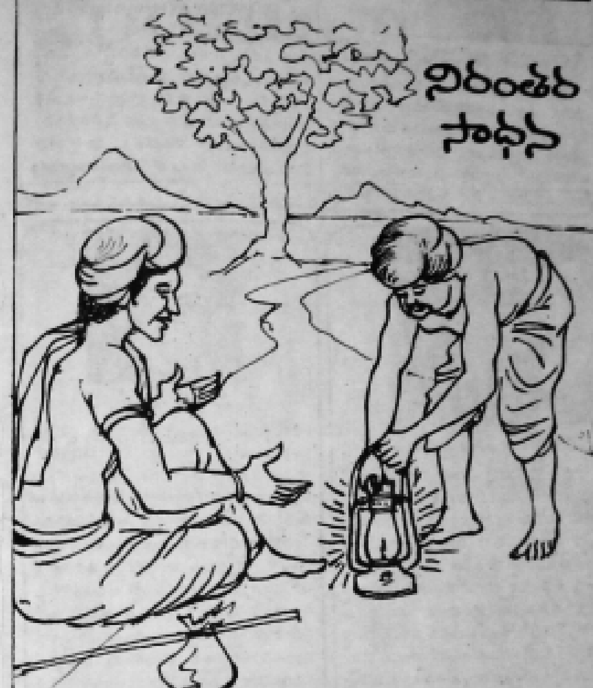




# శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరి స్వామి

## పరమార్థ కథలు

## నిరంతర సాధన



పూర్వమొక అమాయకుడగు పల్లె టూరి మనిషి మూడు మైళ్ళదూరములో నున్న తన గ్రామమునకు బోవుచుండెను. సాయం సమయమైనది. చీకటి వ్యాపిం చెను. వెనువెంటనే అతడు తన చేతి యందున్న లాంతరు వెలిగించి ఏదియో ఒక భావన ఆకస్మాత్తుగ మనంబునావ రింప అట్లేచతికిలబడి కూర్చుండి ఏడ్చు చుండెను. సమీపమునకే పోవుచున్న ఒకానొక పాంథుడతని దీన స్థితి జూచి దగ్గరకు వచ్చి- "ఏమయ్యా ఏడ్చుచు న్నావు?" అని అడుగ నాతడిట్లు ప్రత్యు త్తర మొసంగెను-

"బాబూ! ఏమని చెప్పుదును. గొప్ప వంకట మేర్పడినది. నేను పోవలసిన గ్రామమింకను రెండుమైళ్ళదూరములో నున్నది. కాటుకవలె దట్టమైన చీకటి యావరించినది. చేతిలో ఈ చిన్న లాం తరు కలదు. దీని ప్రకాశము పది గజ ముల దూరము వరకు మాత్రమే పోవు చున్నది. రెండు మైళ్ళు ఎచట! పది గజములెచట! రెండుమైళ్ళు చీకటిపోగొ ట్టగల బ్రహ్మాండమయిన లైటుండిన నేనిపుడు ఊరుచేరగలను. ఈ దౌర్భా గ్యపు లాంతరుకు అంతశక్తి లేకపోయెనే ఏమిచేయుదును? అనిచెప్పి వెక్కి వెక్కి ఏడ్వసాగెను.

ఆ వాక్యములను విని పాంథుడు పకపక నవ్వి "ఓయీ వెఱ్ఱివాడా లెమ్ము! లాంతరు చేతిలో బట్టుకొని నడక సాగిం పుము. దానికాంతి అల్పమైనది. పది గజముల దూరమే పోగలిగినను, దానిని చేతబూని నడుచుపోగానే పదిగజములు మరల పదిగజములు ఈ ప్రకారముగ దారియంతయు వెలుగును వచ్చును. కాబట్టి కార్యశీలుడవు కమ్ము, సోమరితన మును దూరీకరింపుము" అనిచెప్పి వెడలిపోయెను. అతడట్లేయొనర్చి గమ్య స్థానమును చేరుకొనెను.

సాధన ఏ కొంత శక్తికాని, వైరా గ్యము కాని, విచారణ కాని, భక్తి వ్వలేని ఆ చిన్న ప్రకాశమును అవలం బనగా దీసికొని సాధనను ప్రతినిత్యము విడువకుండ చేయుచున్నచో విశాల సాంద్ర అజ్ఞానాంధకారమంతయు పటా పంచలై జీవుడు మోక్షస్థితికలుగగలడు.

"వైరాగ్యహజ్ఞాన ప్రకాశమునెట్లు పొంద గలను?" అని ఎవరును నిరుత్సాహపడ వలసిన పనిలేదు. ప్రయత్నము విడు వక శ్రద్ధతో ఒకింతైనను ప్రతిదినము సాధన చేయుచుండినచో గమ్యస్థానము తప్పక చేరగలడు"

**యోజనానాం సహస్రాణి యాతిగచ్ఛన్ పిపీలికా**
**అగచ్ఛన్ వైనతేయోऽపి పదమేకం నగచ్ఛతి.**

నడక సాగించుచుండినచో చీమకూడ వేలకొలది మైళ్ళదూరమును దాటిపో గలదు. నడక సాగించనిచో, గరుత్మం తుడైనప్పటికిని ఒక్క అడుగైనను దాట లేదు" కాబట్టి ఎవరికైనను శక్తి, యుక్తి, విజ్ఞానము, శాస్త్రపాండిత్యము, అల్ప మయినప్పటికి ఒకింత శక్తితోనే ప్రారం భించి తనపైనను, అచంచల విశ్వా సము గల్గియుండి సాధనను విడువ కుండ ఆచరించుచుండినచో అచిరకాల ములోనే మహామహా ధురంధరులు పొం దిన లక్ష్యమును అతడుకూడ పొంద గల్గును.

"సమర్థస్య ప్రభుశక్తి" నా భక్తుడు చెడడు అని భగవానుడు హామీ ఇచ్చి ఉన్నాడు కదా! ఇక భయమేల?

నీతి:-.ఒకింత సాధనయైనను విడువ కుండ ప్రతినిత్యము ఆచరించుచుం డినచో జీవుడు లక్ష్యమును చేరగ ల్గును. నిరుత్సాహము పనికిరాదు.



## శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరి స్వామి

పరమార్థ కథలు

# స్వామి వారి సూక్తులు

## ధర్మో రక్షతి రక్షితః

తాను ధర్మము నాచరించినచో ధర్మమే తనను రక్షించును.

నహి దేహేన సంబద్ధో మే ఉపేక్షిత విహాయసః
అతః కుతో మే తద్ధర్మా జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్తయః

ఆకాశమునకు మేఘములతో ఎట్లు సంబంధము లేదో అట్లే ఆత్మస్వరూపుడ నగు నాకు దేహముతో ఎలాంటి సంబంధమున్నూ లేదు. అట్టిచో ఆ దేహ ధర్మములగు జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్తులు నాకెట్లు ఉండగలవు? (శేవని భావము)

ఉపాధిరాయాతి స ఏవ గచ్ఛతి
స ఏవ కర్మాణి కరోతి భుఙ్క్తే
స ఏవ జీర్యన్ మ్రియతే సదాఽహం
కులాద్రివన్నిశ్చల ఏవ సంస్థితః

(దేహాదిరూప) ఉపాధి వచ్చుచున్నది, పోవుచున్నది. అదియే కర్మలను చేయుచున్నది, కర్మఫలమును అనుభవించుచున్నది. అదియే పుట్టుచున్నది, చనిపోవుచున్నది. నేనో, ఆ ఉపాధికి సాక్షినై మేరుపర్వతమువలె నిశ్చలముగ, నిర్వికారముగనున్నాను.

All that was good in the past must be preserved and the doors must be kept open for future additions.

భూతకాలపు ఉత్తమ వస్తువును పదిలపరచుకొని, భావికాలపు క్రొత్త క్రొత్త మంచివస్తువులను దానితో చేర్చుకొనుటకై తలుపులను ఎల్లపుడు తెరచియే యుంచుము.

## బ్రహ్మ భూదేవి సంవాదము




బ్రహ్మదేవుడు : అమ్మా! భూదేవి! మట్టితో కొన్ని బొమ్మలు తయారు చేయాలని అభిలాష కలిగినది కొంత బంకమట్టిని సహాయము చేస్తావా?

భూదేవి : ఎన్ని రకాల బొమ్మలు చేయాలని మీ అభిప్రాయం?

బ్ర : 84 లక్షల రకాలు.

భూ : రామరామ! ఎంత ఓపిక మీకు. నాకేమీ అభ్యంతరములేదు కాని ఒక చిన్న షరతును మీరు పాటించవలసి యుంటుంది

బ్ర : అదియేమి?

భూ : నేనిచ్చిన మట్టిని కొంతకాలమైన తరువాత తిరిగి నేను వాపసుతీసికొంటాను ఎల్లకాలం మట్టిబొమ్మ మట్టిబొమ్మగా ఉండటానికి వీలు లేదు

బ్ర : మహారాజుగా తీసికోవచ్చును ఎట్లూ నేను తయారు చేసిన మట్టిబొమ్మ కలకాలం అట్లాగే ఉండాలని నాకూ అభిప్రాయం లేదు

అప్పటికి అంగీకారం కుదిరింది తదనుసారం బ్రహ్మదేవుడు బహుకాలం నుండి భూదేవి దగ్గర మట్టి అరువు తీసికొని రకరకాల మట్టిబొమ్మలు తయారు చేస్తున్నారు భూదేవి కొంతకాలానికి తన మట్టిని వాపసు తీసికొని ఆ బొమ్మలను తనలో లీనం చేసుకుంటున్నది

అట్టి ఒకానొక బొమ్మవగు ఓజీవుడా! ఈ మృత్తికామయ శరీరంపై నీకేల మమత్వం? నేడో రేపో భూదేవికి దానిని సమర్పించాల్సిందేగదా? శాశ్వత ఆత్మయే నీ స్వరూపమని భావించి బంకమట్టితో చేయబడిన ఈ దేహంపై మమకారం తగ్గించుకో పూర్తిగా తొలగించుకో

నీతి : శరీరము పంచభూతాత్మకమైనది నశ్వరమైనది. కాబట్టి దేహాభిమానమును పూర్తిగా తొలగించి నిత్య శుద్ధ బుద్ధ ఆత్మయనే తలంచవలెను



# రమణ మహర్షితో భక్తుల అనుభవాలు




## నేరేడు పళ్ళు

• రమణమహర్షికి నేరేడు పళ్ళంటే ఎంతో ప్రీతి. అది తెలిసి దేవాలయానికొచ్చే భక్తులెందరో గంపెడు గంపెడు నేరేడు పళ్ళు తీసుకువచ్చి మహర్షికి సమర్పించేవారు. మహర్షి వాటిల్లో కొంత తనకుంచుకుని మిగిలిన వాటిని తిరిగి భక్తులకిచ్చేవారు.

అలా తిరిగిచ్చిన వాటిని తమకు లభించిన ప్రసాదంగా భావించి భక్తులు ఇంటికి పట్టుకువెళ్ళేవాళ్ళు! ఒకరోజు ఒక భక్తుడు మహర్షికి నచ్చిన నేరేడు పళ్ళు తీసుకొచ్చి ఇచ్చాడు. పళ్ళు పెద్దవిగా బాగా పండినవిగా ఉన్నాయి. మహర్షి వాటిల్లో ఒకటిని మాత్రం నోట్లో వేసుకుని మిగిలిన వాటిని భక్తుడికిచ్చేశారు.

వెంటనే భక్తుడు, "స్వామీ! ఈ పళ్ళు మేం రాలినవి కావు. నేనే స్వయంగా చెట్టెక్కి, ఏరి కోరి కోసి తెచ్చాను. మీరిచ్చినంటే తమరారగిస్తేనే నాకు తృప్తి" అని మహర్షిని వేడుకున్నాడు. మహర్షి మారు మాట్లాడకుండా ఆ పళ్ళన్నింటినీ గిన్నెలో వేసి గబగబా తినేశారు. గుప్పెడంటి మాత్రమున్న ఆ భక్తుడికి ఏం మాటాడాలో తెలియలేదు.

కాసేపటికి తేరుకున్నాక, "స్వామీ! నిండు పైగా తీసుకుని, కొంచెం పళ్ళు వదిలి, నేను కదా పళ్ళను పూర్తిగా ఎలా తినగలిగారు?" అని అడిగాడు. మహర్షి చిన్నగా నవ్వి "నాయనా నీ మాటలు. నీ మనసూ రెండూ తీయనివి. అలాగే పళ్ళు ప్రేమతో అర్పించిన పళ్ళు వెయ్యిసార్లు తీయగానే ఉన్నాయి" అన్నారు. భక్తుడి కళ్ళు చెమర్చాయి. మహర్షి కాళ్ళ మీద వాలిపోయాడు.

## భక్తుడే భగవంతుడు

• రమణమహర్షి ఒక్కోసారి రోజుల తరబడి ధ్యాననిమగ్నులైపోయేవారు. ఒక భక్తుడు మహర్షిని దర్శించాలనుకుని చాలా దూరం ప్రయాణమై వచ్చాడు. ఆలయ ప్రాంగణంలో ఉన్న గుహలో మహర్షి ధ్యాన నిమగ్నులై ఉన్నారన్న విషయం అతడికి తెలిసింది. పైగా అతడు ఆలయానికి వేళ కున్న సాధ్యాంతం క్రితమే మహర్షి గుహలోకి ప్రవేశించారని తెలియగానే భక్తుడు తన దురదృష్టానికి ఎంతో చింతించాడు.

గుహలోకి వెళ్ళిన మహర్షి తిరిగి బయటికి వచ్చేదాకా గుహాద్వారం వద్ద కూర్చున్నాడా భక్తుడు. మహర్షి చాలాకాలంపాటు ధ్యానించి, ధ్యానం పూర్తవగానే గుహ బయటికి వచ్చారు. ద్వారం వద్ద ఒక వ్యక్తి ధ్యానంలో ఉండడం గమనించి వెంటనే అతడి ముందు కూర్చుని భక్తి గౌరవంతో నమస్కరించి అతడు కళ్ళు తెరిచి చూసేదాకా వేచి ఉన్నారు. చాలాసేపటికి అతడు కళ్ళు తెరిచి చూశాడు.

ఎదురుగా రమణమహర్షి వంగి తనకి నమస్కరించడం చూసి నివ్వెరపోయాడు. వెంటనే తన్ను పెద్దగింతో "స్వామీ ఏమిటి విపరీతం. నేను తమరికి నమస్కరించాల్సిందిపోయి మీరు నాకెలా చేయడమా?" అని మహర్షి పాదాల మీద పడ్డాడు.

మహర్షి, "నాయనా నీవు గుహాద్వారం వద్ద కళ్ళు మూసుకుని కూర్చుండడం గమనించి నీవు నాకోసం వేచివున్నావని గ్రహించాను.

అలా నేను వుండడంలో నీ ముఖంలో భక్తి గోచరించింది. ఆ భక్తిలో దైవస్వరూపం కనిపించింది. అందుకే నీకు నమస్కరించాను" అన్నారు. మహర్షి దర్శనం కోసం వచ్చిన ఆ భక్తుడు ఆనందాశ్రువులలో మునిగిపోయాడు.

## రక్షించండి స్వామీ!

• రమణమహర్షి అడవిలో నడుస్తున్నారు. మార్గంలో అడ్డొస్తున్న చెట్టు, ఒక పొదమధ్య నుండి తప్పించుకొని పులి గాండ్రింపు వినిపించింది. దానితోపాటు ఒక వ్యక్తి ఆర్తనాదం కూడా వినిపించింది. రమణమహర్షి వెంటనే ఆ వైపు వైపుగా వెళ్లారు. ఒక కట్టెలు తెచ్చేవ్యక్తి "రక్షించండి రక్షించండి స్వామీ" అంటూ పరుగెత్తుకుంటూ వస్తున్నాడు.

అతని వెనక ఒక అడవి పెద్దపులి గాండ్రిస్తూ తరుముతూ వస్తోంది. మహర్షి క్షణంపాటు ఆలోచించారు. ఒక పెద్ద చెట్టు వెనక దాగి, ఆ వ్యక్తి పరుగెత్తుకుంటూ వస్తున్న కట్టెల మోపు చూసి గట్టిగా, "నాయనా! నువ్వలా పరుగెత్తడం మాని ఆ చెట్టు వెనక దాగు! నీకేమీ హాని జరగదు!" అని అరిచారు.

ఆ వ్యక్తి అలాగే చేశాడు. పులి ఆగింది. మెల్లగా, కదలకుండా వెదుకుతున్నప్పుడు ఆ వ్యక్తిని ఏమీ అనని తలా కాళ్ళూ వాసన చూసి వెళ్ళి, తిరిగి వెళ్ళిపోయింది.

చెట్టుచాటు నుండి మహర్షి వెలికి వచ్చి పేరు గలా వచ్చినప్పుడు ఆ వ్యక్తిని బయట తీసారు. "నాయనా! ఇకలే! పులి వెళ్ళిపోయింది" అన్నారు.

కట్టెలు మోస్తున్న ఆ వ్యక్తి మహర్షి పాదాలకు వాలిపోయి కున్నాడు. "స్వామీ! నా ప్రాణాల్ని కాపాడారు! నా జీవితాంతం మిమ్మల్ని పేరింటుకుంటూ వుండి పోతాను" అంటూ కృతజ్ఞతలు చెప్పుకుంటుండగా,

మహర్షి అతని నోరు మూసి "మీరు నాయనా! నిజానికి నువ్వే నా ప్రాణాలు కాపాడావు. నీవే గనక లేకపోతే పులి నిన్ను వదిలి నా మీదికి దూకి నన్ను చంపేసి వుండేది. తెలివైన నాకు ఆ క్షణంలో నన్ను నేను రక్షించుకోవాలన్న ఆలోచన తట్టివుండేది కాదు. పులికి నాకూ మధ్య నువ్వు రావడం మూలానా నాకో చిన్న ఉపాయం తోచింది. దానితో మనమ్మూ కాపాడుకున్నాము. మనిద్దరూ కాపాడుకున్నాం" అని ఆ కట్టెలవ్యక్తిని నడుచుకుంటూ ఆశ్రమం తీసుకువెళ్ళారు.



## మహర్షి చికిత్స

• రమణమహర్షి వద్ద కొన్ని అమూల్యమైన మూలికలున్నాయన్న నమ్మకం చాలామంది భక్తులకుండేది. వాళ్ళు శిష్యులతోనే ధ్యానం చేస్తూ ఆయనకు కొన్ని వ్యాధులు నయమయ్యాయని చెప్పుకునేవారు. ఒక భక్తుడు ఆ నమ్మకంతో మహర్షి వద్దకు తీవ్రమైన కడుపునొప్పితో బాధపడుతూ వచ్చాడు. మహర్షి అతన్ని చెట్టు కింద పడుకోమని చెప్పి, అతని పొట్టని చేత్తో మెల్లగా తోమారు. కొద్ది నిముషాల్లో అతని కడుపునొప్పి పూర్తిగా తగ్గిపోయింది.

భక్తుడు సంతోషంగా లేచి కూర్చున్నాడు. భక్తితో "స్వామీ మీరు నాకు మూలికనిచ్చి నా నొప్పి పోగొడతారనుకున్నాను. కానీ మీవద్ద మంత్రశక్తి కూడా వుందని ఇప్పుడే తెలుసుకున్నాను" అన్నాడు.

మహర్షి "పిచ్చివాడా నా వద్ద మూలికలున్నా, మంత్రాలూ మాయలూ అంటూ ఏవీ లేవు! నువ్వు వెల్లకిలా పడుకోబెట్టి నీ పొట్ట నిమిరినందువల్ల నీ ఉదరంలోని వాయువు కదిలింది "నీ కడుపు నొప్పి పోయిందంతే" అని చెప్పి పంపించేశారు!



చిత్రం, సంకలనం :
ప్రొఫెసర్ ముత్తుకుమార్
తమిళం నుండి
తెలుగు అనువాదం :
జయదేవ్

## హితబోధ

• రమణమహర్షి ఒక ఉదయం కొలనులో స్నానం చేస్తుండగా, ఒక పదేళ్ళ బాలుడు తనని దీక్షగా పరిశీలించడం గమనించారు. స్నానం ముగించుకుని కొలను మెట్లెక్కుతూ, ఆ బాలుణ్ని సమీపించి "బాబూ! ఏమిటలా చూస్తున్నావు ?" అనడిగారు.

"ఉత్త కౌపీనంతో స్నానం చేశారు. ఒళ్ళు తుడుచు కోడానికి మీవద్ద ఒక చిన్న తుండుగుడ్డైనా లేదు! ఒంటిమీదలా నీళ్ళు కారుతుంటే చలి పుట్టదా ?" అని అమాయకంగా ప్రశ్నించాడు.

మహర్షి ఒక చిన్న నవ్వు నవ్వి "నాయనా! ప్రకృతితో ఐక్యమై పోయిన మనిషికి చలి, ఉక్కపోత తెలియవు. గాలి, వాన, ఎండా - వీటిని గురించి పట్టించుకోవాల్సిన ప్రమేయమే వుండదు" అని హితబోధ చేసి గుడిలోకి నడుచుకుంటూ వెళ్ళిపోయారు.

# స్వామియే శరణం అయ్యప్ప ①

## అయ్యప్ప అవతార విశేషాలు

ధర్మశాస్త (స్వామి అయ్యప్ప) అవతరణ హైందవమత చరిత్రలో అపూర్వమైనది; కేరళకు ప్రత్యేకమైనది. శబరిమల శిఖరాన వెలసిన స్వామి అయ్యప్ప ఆలయంలా గాథలతోనూ, చరిత్రతోనూ పెనవేసుకున్న ఆలయం మరొకటి కేరళలో లేదు. స్థానికత, చరిత్ర, కట్టుకథలు, ఒకదానితో ఒకటి విడదీయరానంతగా ముడివేసుకుపోయినందున, ఏది కట్టుకథో, ఏది చరిత్రాంశమో విడమర్చడం సాధ్యంకావడంలేదు.

కొన్ని పురాణాలు, కేరళ జానపదగేయాల ననుసరించి, హరిహరుల సంగమంద్వారా అయ్యప్ప జన్మించాడు. చరిత్రననుసరించి ఆ అవతారోద్దేశం పందలం రాజ్యంలో సుస్థిరత నెలకొల్పడం. ఆ రోజుల్లో దొంగ రాజా ఉదయనన్ పందలం రాజ్యంలో దురాగతాలకు ప్రజలు భీతావహులయ్యారు. ఈ రెంటిలో ఏది సంబద్ధమో పరిశీలిద్దాం.



పులి వాహనంపై కొలువుతీరిన అయ్యప్పస్వామి

క్షీరసాగరమథనం పురాణాభిమానులకు తెలిసినదే. విష్ణుమోహినీరూపం ధరించి దానవులకమృతం దక్కకుండా విభాగం చేస్తున్న సమయాన త్రినేత్రుడు మోహినిపై మరులుగొన్నాడు. ఆ స్థితి, ఆయకారుల సంగమంతో జనించిన హరి 'ధర్మశాస్త'లేక హరిహరపుత్రుడు. ప్రేమతో ఆ స్వామిని అందరూ 'అయ్యప్ప'గా సంబోధించారు. 'అచ్చ' (గారవపాత్రుడు), 'అప్ప'(తండ్రి)పదాలకలయికయే'అయ్యప్ప'. ఆ విధంగా అయ్యప్ప హరిహరులకు తృతీయ పుత్రుడయ్యాడు. విఘ్నేశ్వరుడు, కార్తికేయుడు మొదటి ఇద్దరు పుత్రులు.

మరో విశిష్టత అయ్యప్ప తనలో హరిహరుల లక్షణాలను కలబోసుకున్నాడు. తన అవతారోద్దేశమైన మహిషి రక్కసి సంహారం పూర్తయే వరకు 12 ఏళ్ళపాటు మానవ రూపంలో పుండమని అయ్యప్పకు పరమశివుని ఆదేశం.

### దివ్య శిశువు

అలనాటి తిరువాన్కూరు రాజ్యంలో ఒక భాగమైన 'పందళం' రాజా రాజశేఖర పంపానది తీరాన ఒక శిశు రూపంలో అయ్యప్ప లభించాడు. నిస్సంతు అయిన రాజా, అయనరాణి ఆ శిశువుని ప్రేమతో పెంచారు. ఆ బాలుని మెడని 'మణిమండి' అలంకరించి వున్నందున 'మణికంఠ' అని నామకరణం చేశారు.

కొన్నాళ్ళకు రాణికి 'రాజేంద్రన్' అనే మగశిశువు జన్మించాడు. ఆ ఇద్దరూ సోదరుల్లా పెరుగుతున్నారు. అయితే యువరాజు కంటే మణికంఠ అన్నిటా అధికుడుగా వుంటున్నాడు. ఆ తర్వాత మణికంఠుని యువరాజ్యపట్టానికి రాజా అతడ్ని వారసుడుగా ప్రకటించాలనుకున్నాడు. రాణికిదస్సలు ఇష్టంలేదు. ఆమె తన కొడుకే సింహాసనమెక్కాలని కాంక్షించింది. మంత్రి రాణికి మద్దతునిచ్చి, కొంగుబంగారంలా వెనక సహాయపడ్డాడు. అందువలన రాజా వైద్యులు రాణి నొప్పికి చిరుతపులి పాలు తగిన ఔషధమని తప్పుడు సూచన చేశారు.

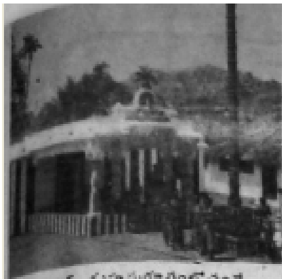
ఊహించిన విధంగానే, చిరుతపులి



కుళత్తుపుళా : బాలరూపంలో వెలసిన అయ్యప్ప దేవాలయం



అరియాంకావు క్షేత్రం : యువకుని రూపంలో వెలసిన అయ్యప్ప దేవాలయం



పునీరావిల్ : గృహస్థుడుగా వుండే అయ్యప్ప దేవాలయం



శబరిపీఠం : ఈ స్థలములో శబరి యను సన్యాసి శ్రీరామచంద్రుని కాలములో ప్రారంభించిన తపస్సు, అయ్యప్ప కాలములో ముగించి, మోక్షం పొందెను.



కాలికట్టి : అయ్యప్ప మహిషిని వధించే దృశ్యాన్ని ఈ చోటు నుండే శంకరుడు దర్శించాడు.

[illegible]

## మహిషి సంహారం :

[illegible]

## సంప్రదాయ చరిత్ర

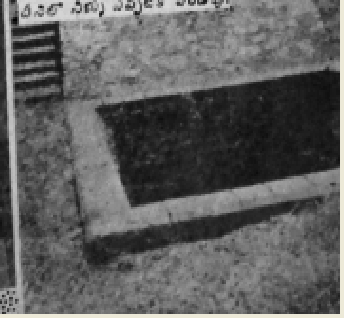
[illegible]

## ఉదయనన్ దురాగతాలు

[illegible]



అళుదానదీతీరం : మణికంఠుడు మహిషిని సంహరించిన స్థలం



కరిమలలోని కొనేరు : మణికంఠుడు (అయ్యప్ప) ఒక బాణాన్ని ప్రయోగించి నిర్మించిన కొనేరిది. దీనిలో నీరు ఎప్పటికీ ఎండిపోదు.



[illegible]



కన్నిమూల గణపతి : శబరిమలలో వెలసిన గణపతి

[illegible]

## అయ్యప్ప ప్రతాపం

[illegible]

## దుస్తంత్రం

[illegible]



అయ్యప్పస్వామిని పంపానదిలో స్నానానికి ఊరేగింపుగా తీసుకెళుతున్న దృశ్యం



పడిపూజ : సాయంకాలం పద్దెనిమిది మెట్లకు పూజలు జరుపుతారు

④



## ధర్మశాస్త్ర విగ్రహంలో అయ్యప్ప లీనం

'శత్రుమసి' మాదిరిగా స్వామి విగ్రహం చిన్ముద్ర వహించాలి (చూపుడు వేలు బొటనవేలుని తాకడం) 'పట్టబంధం'(మో కాళ్ళచుట్టూ పట్టుకండువా చెట్టి చిత్రంలో వున్నట్టుగా) వుండాలి, పంచలోహముల తోటం. మకర సంక్రాంతి దినాన, మహా హారతి పరశురాముడే 'అ విగ్రహాన్ని ప్రతిష్ఠించాడనీ.ఏ ఏ పూజలు జరిపించాలో ఏ ఏ ఉత్సవాలు నిర్వహించాలో రాజుకి మాటవలిచ్చారని ఒక కథ వాడుకలో వుంది.

—ఎమ్. నాగేంద్రప్రసాద్
(పత్ర్వారం
అయ్యప్పస్వామి మహిమలు)





విషయంతో సిక్తిలో మనస్సు ముని నప్పుడు సత్య పలుకులు విన పడవు. బాహ్య శబ్దాలయందు బహిర్ముఖమై కదతో మనస్సుకు అంతర్యములో కదతో పరమాత్మ వచనములు వినపడవు.

అసూయ, సత్యము, దాంభికత్వము, ఈర్ష్య, హింస, అభిమానము, ముష్కగుదోషములు తొలిపారు, సత్యవంతులైన విప్రుల ఆశీర్వాదము వున్నదూ వృధా వాడు.

'ధన మెన్నడైనా వస్తుంది. అదృష్టమనేది ఎవరినప్పుడల్లా రాదు. అదృష్టహీను లకూడా ధనవంతులు కావచ్చు. కానీ అదృష్టవంతులే దాన మొసగ గలరు. తనకున్న దానిని ఇతరులతో పంచుకొను వారికి ఎప్పుడూ సద్గతియే కలుగును.

దానమునునది పుణ్య కార్యము. అంతః కరణ శుద్ధికొరకు దానము లొసంగాలి. కీర్తి కాంక్షకొరకు స్వలాభమునకు, మూఢాచారములను నిలుపుకునేందుకు దాన మివ్వకూడదు.

దాననిర్ణాలు అనేవి భగవద్భక్తుల కర్తమే చేయాలి. దానవాలు అన్వేందుకు మనమేమి తీసుకొని వచ్చినాము? దేహము యొక్క శరీరము తప్ప మనతోగా ఏమి వచ్చింది? అన్యుల సహాకారం తోనే ఆ దేహము కూడా పెరిగింది. పుణ్య కర్మాచరణకే దేహము వచ్చినది అని గ్రహించి చరించువారే పుణ్యాత్ములు

మాయాధీశుడైన భగవానుని ఆశ్రయించిన వారు, ఆరాధించు వారు మాయనుండి విడివడి తరింతురు. మాయను నమ్ముకొనినవారు మోస పోవుదురు.

భక్తులైన వారు ఒకరి విషయమును సదా మననము చేసుకుంటూ ఉండాలి. ఆపదలు వచ్చినపుడు .వెంటనే భగవంతుని అమృతనామమును వ్యాకులపూర్వకంగా భజించాలి. భగవన్నామము వినటు నిరంతరము జరుగుచుండునో అచ్చట రాక్షస ప్రవృత్తులు, రాక్షస కృత్యములు తలెత్తవు.



# మనోధర్మము

డా॥ వడ్డెంగుంట అంకయ్య

మనోవాక్కాయ కర్మలలో మనస్సు ద్వారా జన్మైనది. ఇది మానవుని ఒకటి తారా స్థాయికి తీసుకొని పోగలదు. లేదా ఇటు అధఃపతనము చేయగలదు. మానవుని దుష్టం కల్యాణంగాని మనోకల్యాణంగాని మనస్సే కేంద్రస్థానము. దుష్టుంకల్యాణం దుష్టుని తము, మనంకల్యాణం పవిత్రతము అని భావించేవాడు ఆ మానవుడే. అంతేకాదు ఆ మంచిచెడుల ప్రభావము ఆ ఇరుగు పొరుగువారిపై కూడ ప్రసరించి, వారు కూడ తత్ఫలితముల ననుభవించక తప్పదు.

మాటాడేమాట చేసేపని, ఇవి రెండును మనస్సులో లేచిన భావాలకు ప్రతీకలు. ఈ రెండును మనస్సుయొక్క ఆధీనములో నుండి వెలివేయును.

"జిహ్వాగ్రే వర్తతే లక్ష్మీః
జిహ్వాగ్రే మిత్ర బాంధవాః
జిహ్వాగ్రే బంధనప్రాప్తిః
జిహ్వాగ్రే మరణం ధ్రువం."

మాటలవల్లనే మనకు సంపద చేకూరును. మాటలవల్లనే మిత్రబాంధవులేర్పడుదురు. మాటలవల్లనే కారాగారము, మాటలవల్లనే తుదకు మరణముకూడ సంభవించును. కట్టి పరులతో మాటాడునప్పుడు వారికి బాధను కలిగించు పరుష వాక్యములు కాక వారి హృదయాన్ని రంజింపజేయుట చాల అవసరము. అట్లే మనము చేయు పనికూడ ఇతరులకు హాని కలుగకుండ చేసినచో వారికి మనకు, ఇద్దరికి శ్రేయస్సే కలుగును.

మనస్సు అతిచంచలమైనది. అది కళ్లెము లేని గుఱ్ఱములవంటిది. కళ్లెములేనిచో, అది పరుగెత్తి, పరుగెత్తి ఎక్కడనో గోతులో కూలిపోవును. అట్లే మనస్సు కూడ మంచి కంటె చెడు మానవుని త్వరగా లొంగదీసుకొని దుర్మార్గునిగా మార్చును. అనైతికపనులు చేయును. కావున మనస్సును చాల జాగ్రత్తగా కట్టడిలో ఉంచుట అవసరము. అందుకే ఒక మహాత్ముడీ విధముగా పలికినాడు.

"మన ఏవ జగత్సర్వం
మన ఏవ మహా రిపుః
మన ఏవ హి సంసారో
మన ఏవ జగత్త్రయం"

ఈ మనస్సే సర్వలోకము. ఈ మనస్సే పరమశత్రువు. ఈ సంసార సాగరములో బాధలు పెరుగుటకు ఈ మనస్సే కారణము. ఈ మనస్సే ముల్లోకములకు కారణభూతము. మానవుడు స్వర్గ సౌఖ్యమునుభవించిన నరకబాధలు పొందిన మనస్సే కారణము. కావున మనస్సును స్వాధీనము చేసుకొనిన జగమంతయును స్వాధీనమై యుండును. మిల్టన్ మహాశయుడు కూడ ఇదే భావమును వ్యక్తము చేసియున్నాడు.

"The mind can make a heaven of hell a hell of heaven."

నరకమును స్వర్గముగాను, స్వర్గమును నరకముగాను మార్చగల శక్తి మనస్సునకు గలదు. అందువలన ప్రతివ్యక్తి తన జీవితమును స్వర్గతుల్యముగా తీర్చిదిద్దుకోవాలిగాని నరకకూపములో పడిపోకూడదు. చెడును విడనాడి మంచిగా మనుగడ సాగించాలి. కామక్రోధాది అరిషడ్వర్గములకు మనస్సులో తావీయకుండ, సత్యము, అహింస, దయాదాక్షిణ్యాది సద్గుణములనలవరచుకోవాలి. మానవసేవయే మాధవసేవగా భావించి పరోపకారపరాయణత్వము కావాలి. అప్పుడే ఈ సమాజము శాంతి, సౌఖ్య, సౌభాగ్యములతో ప్రగతిపథమున నడుస్తుంది.



భగవానునకు సరి ఇష్టమను అర్పణగా మనకు శ్రేయస్సే లభించును
'భక్తుడు సమస్త కర్మలను భగవానునియందు అర్పించి - కామము, క్రోధము, అభిమానము, మొదలగు దుర్గుణములను శ్రీ భగవంతుని యందే లయింపజేయవలెను'.

'నిర్మల మనస్సుగలవారు నిండు జీవితమును గడుపుదురు. కనుక శుద్ధమనస్సు మన కైవల్యమునకు కారణము కాగా, అశుద్ధమనస్సు మన పతనమునకు కారణమగుచున్నది.

'బంధమోక్షములకు మనస్సే కారణమగుచున్నది' మనస్సు ఆత్మకు దగ్గరైతే మోక్షము సంభవించును. దూరమైతే నరకమును పొందుదురు. ఆత్మకు దూరమైన మనస్సు అజ్ఞానమును ప్రేరేపించును. కనుక మనస్సును సదా భగవానుని చూడవలె కదలకుండవలెను. భగవానుని వదలి మనస్సు దూరముగా వెళ్ళకూడదు.

మనస్సు ఆత్మకు దూరమైనప్పుడే అజ్ఞానము ప్రవేశించును. ఆత్మను విస్మరించరాదు. ఎందరో మహాత్ములు, ఋషులు మనకు తెలియజేసినారు. మనము కూడా భగవానుని దివ్యగానాలను కూడా వినిపించి ప్రత్యక్షం చేయాలి. జరిపి అలవాటు చేసుకోవాలి.

'నీ మనస్సు నాయందే నిల్పుము. నీ బుద్ధిని నాయందు ప్రవేశపెట్టుము. ఆ తరువాత నీవు నాయందే నివసించెదవు' - భగవద్గీత

భగవంతుని కొరకే మనము చేయు ప్రతి కర్మయును భగవన్నామోచ్చారణతో కలిసియుండవలెను. అప్పుడే ఆ కర్మ దివ్యమై ప్రకాశించును. భగవన్నామమును ఉచ్చరిస్తూ చేసిన కర్మలు మనల్ని శుద్ధి, పవిత్రులుగా మలుస్తాయి.

భగవంతుని కొరకు పరితపించే గోపికలు ఎంతటి మహాత్ములైనను! తన భాగ్యములు కావలెనని, సంతానము కావలెనని కలగనే వారుండరు. భగవానుని భజిస్తూ స్వప్న జగత్తులో తన్మయులై చరించే వారెందరుంటారు? మన మానసిక కర్మలన్నియు పరమాత్మ సంబంధమైన కర్మలు కావాలి. మనకు సాక్షాత్కరించు రూపము లన్నియు భగవత్స్వరూపములుగా తెలిసి రావాలి. మన మదిలో నడిచే ప్రతి సంకల్పము భగవానుని అంఘ్రియుగళము వెంటనే నడిచేటట్లు చూసుకోవాలి. అప్పుడే భగవత్కృపకు పాత్రులమై తరించగలము. మనము భగవంతుని గుర్తించే విధంగా నేత్రములకు తెరచినప్పుడు - భగవానుడు నేత్రములకు మూసి మనలకు దర్శనమిచ్చుచుండును.

గోపికలెంతటి ధన్యులు. భగవంతుని గూర్చి స్మరింపకుండుటకు పండుగలు పబ్బాలు చేయబడ్డాయి. పండుగనాడు పరమాత్ముని విస్మరించి, లౌకిక సుఖభోగాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వకూడదు.





# శ్రీ శారదా ప్రసంగములు
## (ద్వితీయ భాగము)
## పారమార్థిక సాధన

శిష్యుడు: అమ్మా! యోగాసనములను, ప్రాణాయామమును అభ్యసించుట మంచిదియా?

అమ్మగారు: ఈ సాధనల వలన అమానుష మహిమలు కలుగును. దీనివలన సాధకుని పారమార్థికాభివృద్ధికి అంతరాయము కలుగును.

శిష్యుడు: ఒక ప్రశాంత స్థలము నుండి మరియొక ప్రశాంత స్థలమునకు పోవుచుండుట మంచిదియా?

అమ్మ: ఏదైనా నానా స్థానాలకు పోవుట మనస్సునకు నిలకడ కలుగనీదు. తీర్థయాత్రల అవసరము లేదు.

శిష్యుడు: ధ్యానము నా కసాధ్యముగా నున్నది. దయ యుంచి నాయందలి శక్తిని ప్రబోధింపుడు.

అమ్మ: కాలక్రమమున అదియే మేల్కొనును. జపమును ధ్యానమును చేయుచుండుము. కుండలినీ శక్తికి స్వయం వికాసము లేదు. ఎడతెగకుండ ధ్యానము సాగినకొలది, మనస్సు చాల నిశ్చలమగును గనుక, ధ్యానమును విడిచిపెట్టుటకు వీలు యుండదు. ధ్యానము చేయుటకు మనస్సు సుముఖముగా లేనిచో ధ్యానమునకు దానిని నిర్బంధపెట్టకుము. అట్టి స్థితిలో ప్రణామము లొనర్చి, ధ్యానాసనము నుండి లెమ్ము. నిజముగా ధ్యానము దానంతట అదియే కలుగవలెను.

శిష్యుడు: అమ్మా! ఎందుకో మనస్సు స్థిరముగా నిలువదు? నేను భగవంతుని తలంప ప్రయత్నించినప్పుడు, మనస్సు ఇతరేతర విషయముల పైకి పోవుచుండును.

అమ్మ: మనస్సు లౌకిక విషయముల పైకి పోవుట తప్పు. 'లౌకిక విషయములు' అనగా ధనము, కుటుంబము మొదలగునవి. కాని మనస్సు సహజముగా మననము చేయుచుండు పనిని గూర్చి తలపోయుచుండును. ధ్యానము సాధ్యము కాని యెడల జపము చేయుము. జపము వలన పరమార్థము సిద్ధించును. మనస్సు ధ్యానమునకు సుముఖముగా నున్న

(2) సరి. కాని బలవంతముగా దానిని ధ్యానమునకు నియ
మింపకుము.

శిష్యుడు: ఏకాంత స్థలమున గాక మఠములోనో, కాశీ నగరము
లోనో యుండి పారమార్థిక సాధనలను చేయుట
ఎక్కువ ప్రశస్తమా?

అమ్మ: ఋషీకేశము వంటి ఏకాంత స్థలమున పారమా
ర్థిక సాధనలను చేయుచో నీ మనస్సు బలయుక్తమై,
ఎటువంటి వారి ఎదుట నున్నను, ఎట్టి సమాజములో నున్నను
ఇసుమంతయు చలింపదు. మొక్క లేతగా నున్నప్పుడు
దానికి కంచెయో దడికయో రక్షణకై యుంచవలయును.
కాని పెరిగి పెద్ద చెట్టయిన తరువాత, పశువుల వలన దాని
కెట్టి హానియు కలుగజాలదు. ఏకాంత స్థలమున పార
మార్థిక సాధన మిగుల ముఖ్యము. ఆత్మ వికాసమునకై
కోరిక కలిగినప్పుడెల్ల, ఏదైన సందేహము గాని చిక్కు గాని
బయలుదేరినప్పుడెల్ల కన్నుల నీరు నించి భగవంతుని
ప్రార్థింపుము. పరమేశ్వరుడు నీ హృదయ మాలిన్యము
నంతయు కరిగించి, నీ మనోవేదనను నివారించి నీ
కాత్మ వికాస మొసంగును.

శిష్యుడు: పారమార్థిక సాధనలను చేయజాలని నీరసుడను.
మీ పాదపద్మములతో శరణముగా గైకొంటిని. నాయందు
కరుణను నాకు అవసరమగు దాని నెల్ల మీరే యొసగుడు.
చేతులు జోడించి "శ్రీ గురుదేవుడు నీ త్యాగశక్తిని కాపాడును గాక!
అని ప్రార్థించి, అమ్మగారిట్లు చెప్పిరి: "ఆయన నిన్ను బాగ కాపాడి
రక్షించుచున్నారు. నీవు భయపడ నక్కరలేదు. శ్రీ గురుదేవుల
కార్యములు నిర్వహించుచు, పారమార్థిక సాధనలను కూడ
చేయుచుండుము. పని చేయుచున్నచో వ్యర్థాలోచన
లేవియు కలుగవు. ఏ పనియు లేనివానికి అట్టి ఆలోచనలు
కుప్పలు తెప్పలుగా బయలుదేరుచుండును.

శిష్యుడు: నా ఆరోగ్య రక్షణకై కొన్నాళ్ళనుండి నేను యోగాసన
ము లభ్యసించుచున్నాను. ఆహారము కొద్దిగా తీసికొను
చున్నాను. బ్రహ్మచర్య వ్రతావలంబనమునకు యోగాస
నములు తోడ్పడును.

అమ్మ: ఆ విషయమున నీవు మిక్కిలి జాగరూకుడవై యుండుము.
నీవట్టి పనులను చాల కాలము చేయుచుండుచో,

(3) నీ మనస్సునకు శరీరమునందు ఆసక్తి కలుగవచ్చును. ఇట్టి
నిత్య యోగాభ్యాసములను విడిచిపెట్టినచో నీ యారోగ్యమునకు
భంగము కలుగవచ్చును. కనుక నీవీ విషయమున వివేకముతో
ప్రవర్తింపవలెను.

శిష్యుడు: అమ్మా! నేనీ సాధనకు దినమునకైదు లేక పది నిమి
షముల వరకు మాత్రమే శక్తి కొలది చేయుచున్నాను.

అమ్మ: మంచిది. యోగాభ్యాసమును కొంత కాలము చేసి
పిమ్మట విడనాడుచో, చివరకు నీ యారోగ్యము చెడ
వచ్చునని హెచ్చరిక చేసితిని. నాయనా! నీకు బ్రహ్మ
జ్ఞానము కలుగును గాక యని ఆశీర్వదించుచున్నాను.

శిష్యుడు: నేను ప్రాణాయామము కూడ కొంచెము చేయుచు
న్నాను. నేనా సాధనను చేయుచుండవచ్చునా?

అమ్మ: చేయుము. క్రమముగా చేయవచ్చును. కాని ఎక్కువగా
చేసినచో, మెదడును నరములను, తాపోద్రిక్తములగును.
మనస్సు దానంతట అదియే స్థిమితపడుచో, ప్రాణా
యామమెందులకు?

శిష్యుడు: అమ్మా! కుండలినీశక్తి మేల్కొనకపోయినచో
లాభమేమియు లేదు.

అమ్మ: నాయనా! అది యెంత నిజము. కుండలినీ శక్తి
క్రమక్రమముగా మేల్కొనును. భగవన్నామోచ్చారణము
వలన నీకు సర్వమును లభించును. మనస్సు స్థిరముగా
నిలువకున్నను కూడ, నీ వొకచోట కూర్చుండి భగవన్నామము
ను పదిలక్షల సారులు జపించవచ్చును. కుండలినీ మేల్కొ
నుటకు పూర్వము అనాహత నాదము వినబడును: కాని
(శ్రీ) విశ్వేశ్వరుని కటాక్షము లేనిదే యేదియు సిద్ధింపదు (నేటి
వేకువ జామున బహుశా శివదర్శన ప్రాప్తి నాకు కలుగగలదని
తలంచుచుంటిని)

శిష్యుడు: అమ్మా! శిలావిగ్రహముతో మాకు తృప్తి కలుగదు.

అమ్మ: ఎందుమందియో పాపులు కాశికి వచ్చి, ఆ శివవిగ్రహమును తాకి ముక్తు
లగుచుండుట లేదా? ఆ మహాదేవుడు [illegible]
గాన కుండ అందరి పాపములను తన మూపున మోయు
చున్నాడు.

భక్తుడు: పారమార్థిక సాధనలకెట్టి స్థలము తగినది? సాధకులు
సాధనలనెట్లు చేయవలయును?

అమ్మ: నీకు తగిన స్థలము కాశి. మనస్సును భగవంతుని
సాక్షాత్కారమందు మిక్కిలి స్థిరముగా నిలుపుటయే, భగవ
ద్విషయకములగు యోచనలందు మనస్సు తగిలి యుండు

ఇట్లు చేయుటయే పారమార్థిక సాధనల ప్రయోజనము.

(4) ఆ పావన నామ స్మరణను చేయుచుండుము.

ప్రశ్న: జీవిత లక్ష్యమేమి?

జవాబు: భగవత్సాక్షాత్కారము బడసి, తదేక ధ్యాననిమగ్నుడై యుండుటయే మానవుల జీవిత లక్ష్యము. మోక్ష సన్యాసములు, భగవంతుని సాంగత్యము చెప్పబడినవి. ఇహమునందుకు, పరమునకు కూడ మా ఆధ్యాత్మిక శ్రేయస్సుకు పరమేశ్వరుడు కాపాడుచుండును. మరొక వేరొక సూక్ష్మ ఆంతరంగిక పరివర్తనము.

- నిరంతరము భగవంతుని ధ్యానము చేయుట సాధ్యమగునా?
కొంతకాలము పని చేయుడు. తక్కిన వేళల భగవంతుని ధ్యానింపుడి.

* నీవెల్లప్పుడును భోగవిషయముల చింతనుండుచూ, వానికి వశుడవు కావచ్చును.

* అహంకారులై జనులు తాము స్వయంకృతులుగ సర్వము చేయుచున్నట్లు తలంతురు. భగవంతుని శక్తి సాకారపడక పడరు. పరాత్పరుడు తనశక్తి సాకారపడువారిని రక్షించును.

* సాధకుడెంతగా పారమార్థిక సాధనలను చేసిన కొంత అవశ్యముగా భగవత్సాక్షాత్కారము బడయును. అటువంటి ఆధ్యాత్మిక సాధనకు కూడ చేయక పోయినను, చిట్టచివరకు ముక్తి నొందును. ఇది నిజము. కాని ధ్యాన ప్రార్థనలను చేయక కాలమును వృథా చేయువారికి, పరమార్థానుభూతి కలుగుటకు ఆలస్యమగును. పారమార్థిక సాధనలను చేయుటతో నీవు సంసారమును పరిత్యజించ [illegible] సాధనలను నెల్లప్పుడు చేయజాలవు కనుక. కాని నీవే సాధనల నెల్లప్పుడు చేయజాలవు కనుక సత్కర్మ లొనర్చుట యావశ్యకము. ఆ కర్మను శ్రీ గురుదేవుడే నీకు నిర్ణయించెనని నీవు భావింపవలయును. కఠిన నియమబద్ధమైన జీవితము నీకు మంచిది కాదు, కడుపు నొప్పిచే బాధపడుచుందువు. నీ యాహారము విషయమై జాగ్రత్తగా నుండుము.

- గాలి మేఘముల నెగురగొట్టునట్లు, భగవన్నామము సంసార విషయ వాసనల మబ్బును పటాపంచలు చేయును.

- కేవలము పుస్తకము చదువుట వలన నెవరికైన భగవంతుని యందు నమ్మకము కలుగునా? అమితముగ గ్రంథపఠనము వలన, చిత్త విభ్రమము కలుగును. బ్రహ్మమే సత్యము, సంసారము మిథ్యయను విషయమును గ్రహించుటకు మాత్రమే మానవులు మతగ్రంథములు చదువవలయును. కొన్ని వస్తువులను నాకొరకు తెచ్చిపెట్టమని నీకొక యుత్తరము వ్రాసితి ననుకొనుము. ఆ యుత్తరము నీకెంతకాలము అవసరము? దానిలోని సంగతులు నీకు తెలియునంత వరకే కదా!

(5) అందలి విషయములు నీకు తెలిసిన తరువాత, నీకా యుత్తర మెందుకింక? అప్పుడు నీవా వస్తువులను సేకరించి నా కడకు వత్తువు. అట్లు కానిచో నా యుత్తరమును [illegible] చదువుట వలన లాభమేమి.

- మానవుని బుద్ధి అత్యల్పము. తనకు కావలసిన దొకటి యుండ, వేరొకటి కోరును. వినాయకుని చేయబోయి చివరకు కోతి బొమ్మను చేయును. కనుక కోరికలన్నిటిని భగవంతుని పాదారవిందముల కడ సమర్పించుటయే యుత్తమము. మనకు ఏది శ్రేయస్కరమైనదో దానిని ఆ పరమేశ్వరుడే మన కొసగును. కాని మానవులు భక్తి, వైరాగ్యముల కొరకు భగవంతుని ప్రార్థింపవచ్చును. ఇవి కోరికలలో చేరవు.

- నిజముగా భగవత్సాక్షాత్కారమును కోరువారెందరు కలరు. అందుకు కావలసిన శ్రద్ధ యెక్కడున్నది.

- నాయనా! ఈ సంసారము అగాధమైన బురద మడుగు వంటిది. అందొకసారి చిక్కుపడినవారు మరల బయటకు వచ్చుట బహుకష్టము; బ్రహ్మ, విష్ణువు లంతటివారికి గూడ మతులు పోవును. ఇక మానవులకు చెప్పుట కేమున్నది! భగవన్నామస్మరణ చేయుచుండుము. నీవట్లు చేయుచో, ఆ పరమేశ్వరుడెప్పుడో యొకనాడు శీఘ్ర విముక్తిని గావించును. నాయనా! పరాత్పరుడే యీ బంధములను తొలగింపకున్న, నెవరికైన ముక్తి లభించునా! భగవంతుని యందు పరిపూర్ణమైన నమ్మకము నా కలిగియుండుము. పసిబిడ్డలెట్లు తమ తల్లిదండ్రులే తమకు దిక్కని భావింతురో, భగవంతుని అట్లే భావింపుము.

- ధ్యాన, జప, ప్రార్థనలను గూడ చేయుట మిక్కిలి యావశ్యకము. ప్రతిదిన ముదయమునను, సాయంకాలమునను, [illegible] సాధనలను చేయవలయును. పడకకు [illegible] ఈ సాధన మానసిక జీవితమునకు మిక్కిలి యుపకరించును. సాయంకాల ప్రార్థనకై కూర్చుండునప్పుడు, సాధకుడా పగలంతయు తాను సత్కర్మలు చేసెనో, పాపకర్మల నాచరించెనో వివేచన చేయవచ్చును. పిమ్మట నాటి నాటి తన మానసిక స్థితిని, ముందటి నాటి తన మానసిక స్థితితో పోల్చి చూచుకొనవలయును. ఇంతేగాక అతడు జపమొనర్చునప్పుడు తన యిష్టదైవ మూర్తిని ధ్యానింపవలెను. ధ్యానమునందు మనకు మొట్టమొదట

(6) కను పడునదిమన ఇష్టదేవత ముఖము. అంతేగాక
దృష్టిపడక మన మామూర్తి నాసాగ్ర మస్తకము
ధ్యానింపవలయును. మామా పనులతోపాటుగా
ఉదయమునను, సాయంకాలమునను మౌన ధ్యానము
చేసినచో తప్పు, మేలు చేయునది సత్కర్మయో,
పాపకర్మయో మీకెట్లు తెలియగలదు.

శి:- పారమార్థిక జీవితమున ధ్యాన జపముల వలననే
కృతార్థులము కాగలము, కాని కర్మ వలన మనకే
దియు సిద్ధింపదని కొందరందురు.?

గురు: ఏ కాలమువాళ్ళు ధ్యాన జపము లభ్యసించు సాధ
కునకు సర్వము లభించునా? మహామాయ దయ
యుంచి, పరమార్థ సిద్ధికి గల అడ్డంకులను
తొలగించినచో తప్ప దేనికి, కేమియు లభింపదు.
బలవంతముగా మరి మరి ధ్యానము, ప్రార్థనలను
చేయుటచే నొకనికి మతి చెడిపోవుటను మీరు
చూడలేదా? మతి చెడిన తరువాత మనిషి జీవిత
మే నిరర్థకమగును. మానవుని మనస్సు బహు సూక్ష్మ
మైనది. ఏమాత్రము లోపము జరిగినను వెంట
[illegible] చేయును. భగవంతుని నెల్లప్పుడు
స్మరించుచు సరియైన జ్ఞానము కొరకు [illegible] వారిని
ప్రార్థించుచుండ వలయును. నిరంతరము ధ్యాన
జపములను చేయగలవారెందరున్నారు. కొందరారం
భమందు పట్టుదలతో ఈ సాధనలను చేయుదురు
కాని, ఎల్లప్పుడును బిరాసనములపై గూర్చుండుట
వలన, వారి తలలు వేడెక్కి, గర్వాంధులై వివిధ
విషయములపైకి మనస్సు పోయి ఎన్నో చింతలతో
బాధపడుచుందురు. ఇష్టముగా మనస్సును తిరుగ
నిచ్చుట కంటె పని చేయుచుండుటయే చాల మంచిది.
ఊరక నిలుకడలేక తిరుగుటకు అవకాశ మిచ్చిన
మనస్సు వలన కలవరము కలుగును. ఈ విష
యము లన్నిటిని పాలోచించియే నా [illegible]
జనులకు నిష్కామ కర్మ చేయుటకు వీలగు,
సంస్థలను నిర్మించెను. ఒకమాటంటే ఎల్లప్పుడు

(7) కూర్చుండుటచే నతడు తన మనస్సు నెట్లు మలిన
పరచు కొనుచున్నాడో నేను చూచుచునే యున్నాను.
ఇటువంటి బాంధవ్య భావములును, మూఢ విశ్వాసములును
నానాటికి పెచ్చు పెరుగుచున్నవి. అతడెల్లప్పుడును తన
మనో వ్యధలను గూర్చి మొఱపెట్టుచుండును. అంత చింత
యెందుకుండవలయును? ఈ యనుభవము
లన్నిటి వలన నతనికి జ్ఞానోదయము కలుగ జాలదా?

- నిరంతరము ధ్యానము వలన మనస్సున కేకాగ్రత
కలుగును. ఎల్లప్పుడును నిత్యానిత్య వస్తు వివేచన
చేయుచుండుము. ఎప్పుడైన నే విషయముపైనను
నీ మనస్సు పోవుచున్నట్లు తోచినచో, ఆ విషయా
నిత్యతను గూర్చి తలపోసి నీ మనస్సును దాని
నుండి భగవంతుని వైపునకు మరలింప బ్రయ
త్నింపుము. ఒక మనుష్యుడు గాలము వేసి
చేపలు పట్టుచుండెను. ఆ మార్గమున నొక యొక
పెండ్లి యూరేగింపు బాజా మేళములతో పోవుచుం
డినను కూడ, వాని దృష్టి యంతయు గాలము మీదనే
పైననే నిలిచి యుండెను. ఊరేగింపు [illegible]
తోనైన నతడు చూడకపోయెను.
ఆధ్యాత్మిక సాధనలు చేయుటలో తగిన
జాగ్రత్తలు తీసుకొనవలయును.

- ఏకాగ్రముగ నీ మనస్సు నిలచినను సరే, నిలువక
పోయినను సరే, భగవన్నామ స్మరణ చేయుచుండుము.
ప్రతి దినము నిర్ణీత సంఖ్య ప్రకార మా నామజపము
చేయుచుండుట నీకు శ్రేయస్కరము.

- జప సంఖ్యయందే దృష్టి యుంచి జపము చేయుచో
నీ మనస్సు సంఖ్యపైననే నిలువ వచ్చును. కనుక సంఖ్య
కు ప్రాధాన్యమీక పాటింపక, నీవు భగవన్నామ జప
ము చేయుట మంచిది.

- జపము చేయునప్పుడు మనస్సు క్రమముగా లీనమగు
చుండును. ఏకాగ్రముగా మనస్సు నిలువకున్నను, నామ
స్మరణ మానవలదు. విధాయకముగా నీవు చేయు

... చేయుచుండుము. ...

③ వలకిన పని చేయుచుండదియే, గాలి తగులకుండ
నప్పుడు మనస్సు దాకంటటు దీపము వలె, భగవం
నాకజూటనుంచిన కొవ్వొత్తి దీపము గాలికి చలించు
తుని పై స్థిరముగ నిలుచును. మన ప్రాణములను కోరికలను
కొట్టుకొనును. ఇట్లే మంత్రోచ్ఛారణ సరిగా
మనస్సును చెదరగొట్టును. మంత్రోచ్ఛారణ [illegible] కొరకు తన
తోటి యెడల కోపము చిత్తమున [illegible]. వెనుకటి కాలమునకు
పోతూరుడు అలసనుమనుము. వెనుకటి కాకస్త్రీ,
రుక్మిణి నాథాయ అను పవిత్ర నామము నుచ్చరింప
గురువు బోధించెను. కాని యామె అంతపెద్దమాట
నుచ్చరింపలేక 'రుకుర, లకుర' అని స్మరణ
చేయుచుండెను. అందువలన నామము తాలకీనాళ్ళ
వరకు అభివృద్ధి కలుగలేదు. కాని కొంతకాల
మైన తరువాత భగవదనుగ్రహము వలన నామము
సరియైనమాట స్మరించి, జపము ఫలించెను.

- స్వగృహమునందున్నప్పుడు సాధ్యమైన భగవన్నామ జపము
ను చేయుచుండు సాధ్యమైనంతగా తక్కువ మాటలు మాట్లాడు
కొనవలయును. పరస్పర ఉపన్యాసములు. సంభాషణలు
కంటె నామమును మాత్రమే ఉచ్ఛరింపవలయును.
మనోనిగ్రహము తో భగవన్నామము నాకరించి
జపించుట, భగవత్స్మరణము కాని మనస్సులో లక్షసారులు
జపించుటకంటె చాల మేలు. అన్య విషయముల పై
మనస్సు నుంచి నీవు దినమంతయు నామ జపము
చేసినను దాని వలన విశేష లాభము కలుగదు.
మనస్సు నేకాగ్రముగా నిలిపి జపము చేసినప్పుడే
మనకు భగవదనుగ్రహము కల్గును. భగవత్సాక్షా
త్కారము కాలక్రమమున కలుగును. భగవన్నామము
ను శక్తి కలిగి వారి పాదారవిందముల యందే
శరణాగతి. నిన్ను నిరంతరము రక్షించుచున్న
తల్లిగాని తండ్రిగాని యెవరో యొకరున్నారని
జ్ఞప్తియందుంచుకొనిన చాలును.

⑦ - పారమార్థిక సాధనలను నియమిత కాలములందు
సాధకులు తప్పక సాధన చేయవలయును.
- పనిలో మునిగి తేలుచున్నను, మన మనస్సు భగవం
తుని స్మరించు నభ్యసించుచుండవలెను.
- సాధన కుత్తమ కాలము: తెల్లవారుజాము సంధ్యా
కాలము భగవద్ధ్యానమునకు మిక్కిలి యనుకూలము.
రాత్రి యంతరించి పగలు ప్రారంభమగును; దినమస్త
మించి రాత్రి ప్రారంభమగును - ఇదియే దివారాత్ర
ముల సంధి. ఈ సమయములందు మనస్సు నిర్మల
ముగా నుండును.
- మనోదౌర్బల్యము: ఇది ప్రకృతి నియమము. పూర్ణిమ,
అమావాస్యలను నీవు చూచుచున్నావు కదా? ఇట్లే
మనస్సు కొన్ని వేళలందు మంచి సంస్కారములతోను,
~~మనస్సు కొన్ని వేళలందు మంచి సంస్కారములతోను~~
మరికొన్ని వేళలందు చెడు సంస్కారములతోను కూడను
ఉండును.
- మానసికముగా మంత్రము నుచ్ఛరింపుము. నీవు చేతులను
నాలుకయును క్రమక్రమముగా పని చేయుట మాని
వేయును. మనస్సు మాత్రమే పని చేయుచుండును.
చివరకు మనస్సు నిలుచును.
- విడువకుండ జపము నభ్యసించువారికి భగవత్సాక్షాత్కా
రము కలుగును.
- తపోనిష్ఠ నభ్యసించుచున్నంత మాత్రమున నెవరికైన
భగవత్సాక్షాత్కారము తప్పక కలుగవలెనను నియమమే
దియు లేదు. పూర్వకాలమున ఋషులు వేలకొలది
దినములు తలక్రిందుగా, నడుమున నగ్నిజ్వాల
నుంచి కాని ఘోర తపము చేసిరి. అట్టియోగులు వారి
లో [illegible] నే కొందరికి మాత్రమే భగవత్సాక్షాత్కారము
కలిగెను.

ప్ర - (భగవత్సాక్షాత్కారము) భగవద్దర్శనము ఎట్లు కలుగును?
ఉ: కేవలము భగవంతుని దయవలననే. కాని సాధ
కుడు ధ్యానమును, జపమును చేయుచుండవలెను.
అందువలన చిత్తశుద్ధి కలుగును. ఆరాధనాది

(10) పారమార్థిక సాధనలను ముముక్షువులు చేయు
చుండవలెను. పుష్పమును చేత పట్టుకొని ఆఘ్రా
ణించువారికి దాని పరిమళ మెట్లు తెలియునో,
సానపై గంధపు చెక్క నరగదీయువారికి మంచి గంధ
పువాసన యెట్లు అనుభవైకవేద్యమగునో అట్లే నిరంత
రము భగవంతుని దలంచుచుండువారికి ఆధ్యాత్మిక
వికాసము కలుగును. వారికి లక్ష్మియు విడనాడదు
వేరి, నీవీ క్షణమునన్నే భగవద్ధ్యానతత్పరమును
బడయగలవు.

- ఉదయము, సాయంకాలములందు ధ్యానమునకు
గూర్చుండుము. ఉద్రేకమేమియు లేని చల్లని
మనస్సుతో, ధ్యాన ప్రార్థనల నభ్యసింపుము. ఇట్లు
చేయుట బహు కష్టము. దీనికంటె నాకు పార పుచ్చు
కొని మట్టిని త్రవ్వుట యెక్కువ సులభము.
భగవంతుని దయలేక నీకేమియు లభింపదు.
- కొంత కాలమైన తరువాత నీ మనస్సే నీకు గురువై
జ్ఞానవికాసము కలుగజేయునని గ్రహింపగలవు.
- ఓ! మానవులారా! భగవంతుని శరణు జొరుడు.
సర్వము వానికి సమర్పించి వాని శరణు జొరుడు!
ఆ ప్రభువె మహామా[illegible] కనికరించి ముక్తికి దారి
చూపును.

శిష్యు: సంసారమందేమి సుఖమున్నదో స్వానుభవము వలన
నీవు గ్రహించిన విషయమే కదా! ~~[illegible]~~ సంసార
మందేల ఇంత వ్యామోహము? ఇంత మనుప్రవృత్తి
యేల? దీనివలన నీకు కలుగుచున్న సుఖమెట్టిది?
ఆదర్శనీయమైన పవిత్ర జీవనమును నీవు కలలోనై
నను మూహింపలేవా? నీవును నీ భర్తయు నిప్పటి
కైన సోదరీ సోదరులవలె జీవింపలేరా? పందుల
కు తగిన జీవనముపై నింత భ్రమయేల? ఈ
ప్రపంచ దుఃస్థితి జూడ నాకు మరణవేదన వలె
నున్నది." (బ్రహ్మచర్య మవలంబించి పవిత్ర
జీవనము గడుపు వారికి, వారు ప్రార్థించినను
సరే, ప్రార్థింపక పోయినను సరే భగవత్సాక్షాత్కా

(11) రము చాలా త్వరితముగా కలుగును. ఇతరులు
సంసార పాశ బద్ధులగుటచే, భగవంతుని ధ్యానింప
బ్రయత్నించినను వారికి కాపని కష్టమనిపించును:
సన్యాసి తల్లికి హితోపదేశము:- "సన్యాసికి తల్లిగా నుండుట
అనన్య సామాన్యమగు మహాభాగ్యము. చూచి చూచి నను
లౌకిక యుత్తడిగిన్నెను కూడ విడిచిపెట్టలేరే! దానిపై
వారికి మమకారము తీరదే? ఇట్టి స్థితిలో సంసార
మును విడిచిపెట్టుట సులభమా? అటువంటి సుపుత్రుని
తల్లివి నీవు. నీవెందుకు చింతపడవలయును? అతడు
సాధువైనను నీ యోగక్షేమము కనిపెట్టుచుండును.

- ఈ కలియుగములో మానసిక పాపము పాపమేకాదు.
ఈ విషయమున చింతలనెల్ల విడనాడుము.
- గృహస్థులకు బహిరంగ త్యాగము క్కరలేదు. అంత
రంగిక త్యాగము వారికి కానంతటదియే లభించును.
కాని కొందరికి విషయములందు బహిరంగ త్యాగ మావశ్య
కము.
- మనస్సు సహజముగ పాపకార్యములు చేయ గోరుచుండు
ను. సత్కర్మాచరణయందది రోయును. సత్కర్మలను
జయప్రదముగ నాచరింపవలయునిక, నోరిమియు
పట్టుదలయు నావశ్యకములని నేను చెప్పుచుందును.
'పరమేశ్వరా! చంద్రునకు గూడ కళంకమున్నది.
నా మనస్సునందెట్టి కళంకము గాని లేకుండునట్లు
గ్రహింపుము' అని ప్రార్థించెడివాడను.

శి: భగవంతుడే మనకందరికిని తల్లియు దండ్రియునైన
యెడల, మనచే పాపమేల చేయించుచున్నాడు?
శ్రీ: నిజమే! ఈ చరాచర జీవులెల్ల భగవంతుడే. కాని
భిన్నాత్మక ప్రపంచములో జీవులు తమ తమ ప్రా
క్తన కర్మకును అంతరంగిక సంస్కారములకును
అనుగుణముగా వ్యవహరించుచు సుఖదుఃఖము
లను భవించుచున్నారు. ఒకే సూర్యుడు నాయా వస్తు
స్థలములను బట్టి ~~[illegible]~~. వేర్వేరు విధములుగా
ప్రకాశించుచున్నాడు.
శి: సర్వము భగవత్సంకల్పము ప్రకారమే జరుగుచున్న
యెడల, తర్క సూత్రమును తప్పించుకొనుటకు

భగవంతుడు మనకేల సాయము చేయుచున్నాడు?

(12) భగవంతుడు భక్తశ్రేష్ఠులున్న యెడల, మన ఇష్ట

శిష్యు: లేదు. భగవత్ప్రేరణలు ఎప్పటికీ తెలియును. కాని మనకు ఆధ్యాత్మిక వికాసము ఎప్పటికీ తెలియదు. ఈ కర్మ సూత్ర ఫల దాని సంకల్పము తెలియదు. ఈ కర్మ సూత్ర ఫల ఎవరికా ఇచ్చు శ్రీ రామకృష్ణుల వంటి జ్ఞానులు వలెనవారైనను; వారు కూడ పూర్వ కర్మ ఫలమును అనుభవింపక తప్పినది కాదు.

శి: భగవన్నామ జపము వలన ప్రారబ్ధ కర్మ ఫలమును తప్పించుకొనవచ్చునా?

గు: ఎవరైనను ప్రారబ్ధ కర్మఫల మనుభవింపక తప్పదు. దానిని ఎవరును తప్పించుకొనజాలరు. కాని భగవంతుని దివ్యనామ జపము వలన, స్మరణ వలన దాని తీవ్రత తగ్గును. ప్రారబ్ధమును బట్టి కాలు పోవలసినవానికి భగవద్ధ్యాన ఫలితముగా పాదములో సూది గ్రుచ్చుకొనుటతో పరిపోవును.

– ఈ కలియుగమున సత్యవ్రతమునకు మించిన తపస్సు వేరొకటి లేదు. సత్యవ్రత భంగము లేకుండ నడుచుకొనువారు భగవత్సాక్షాత్కారము బడసెదరు.

శిష్యు: "శ్రీ గురుదేవులు నిజముగా మహాత్ములు. ఇతరుల దుఃఖములను, కష్టములను తొలగించుటకై దయామయి ఈ లోకమున ప్రజల బాగోగులను స్వయముగా తెలిసికొనుటకై మారువేషము తో తన నగరమందు తిరుగు రాజు వలె వ్యవహరించెను; తన నిజస్వరూపము లోకమునకు తెలియుట యెట్లు, అంతయు అతని శ్రీమాత దేవి యొక్క కటాక్షమునకే.

– తన యొక్క పుత్రికను కోల్పోయిన యొక యువతి శ్రీ మాతృదేవి యుద్దకేగెను.

"అమ్మాయీ! నీకు నేనేమి చెప్పగలను? నాకేమి యు తెలియదు. శ్రీ గురుదేవుని చిత్రపటము నీయెదుట నుంచుకొనుము. వారెల్లప్పుడు నీకు తోడు నీడయై యున్నారని గ్రహింపుము. దుఃఖపూరిత మైన నీ హృదయమును వారి పాదములపై ఉంచి ప్రార్థించుము. కన్నీరు నించి 'ఓ! ప్రభూ! నన్ను నీ యొద్దకు కాకర్షించి, నా మనస్సునకు

(13) శాంతి ననుగ్రహింపుము!' అని ప్రతిదినము ప్రార్థింపుము. నిరంతర మట్లు చేయుట వలన నీ మనస్సునకు క్రమముగా శాంతి కలుగును. శ్రీ గురుదేవుని యందు భక్తి కలిగి, నీకు కష్టము వచ్చి నప్పుడెల్ల వారితో చెప్పుకొనుము.

శిష్యు: "ఎందరో స్త్రీలు నిజముగా శ్రీ గురుదేవుని ప్రార్థించినవారు విషయమున గాని భయపడనక్కరలేదు. శ్రీ వారి నెల్లప్పుడు ప్రార్థించువారికి శ్రీ భగవానుని దయవలన ప్రేమ భక్తి కలుగును. అమ్మాయీ! ఈ ప్రేమయే పారమార్థిక జీవిత రహస్యము. శ్రీ బృందావన గోపస్త్రీల కిది సిద్ధించెను. వారికా లోకమున శ్రీ కృష్ణుడు తప్ప వేరేదియు తెలియదయ్యెను. అమూల్యమైన ఈ ప్రేమ భూషణమును జనులు బహు జాగ్రత్తతో కాపాడుకొనవలయును.

– ఈ మూడు విషయములందు జాగరూకులై యుండవలెను: ఎప్పుడైనను తెంచటిది, నదీ తీరమున నుండు గృహము: ఎప్పుడైనను నది పొంగి నీ యింటిని నాశనము చేసి వరదలో ముంచి వేయవచ్చును; రెండవది, పాము నీ కంట బడినప్పుడు అది యెప్పుడు వచ్చి నిన్ను కరచునో యెవరును చెప్పలేరు; మూడు, సాధువు: అతని మాటలవలన, తలంపు వలన గృహస్థునకు కీడు కలుగవచ్చును. సంగతి తెలుపవు. సాధువును జూచి నప్పుడెల్ల నీ వతనికి గౌరవము తో బరుపవల యును. ప్రతి వచనము ఎరిగాని, న్యూనత కలుగ చేయు గూడదు!" సంభాషణల చేగాని నీ వాతనిని నిరాదరణ చేయుగూడదు.

– శిష్యుల చేయు పాపము వలన గురువు బాధపడును. మంత్రము ప్రతి దినము నిర్ణీత కాలములందు తప్పక జపించుచుండుము.

– నా శరీరము విచ్ఛిన్నమైనను, నేను బాధ్యత వహించిన శిష్యులలో ప్రతి వ్యక్తికిని ముక్తి లభించునంత వరకు నాకు విడుదల యుండగలదని తలంచుచున్నావా? అంతవరకు నేను వారితో నిరంతరము నివసింపవలెను. వారి పుణ్యవిషయ ములు పాపపుణ్యముల బాధ్యతను నేనే పూర్తిగా వహించి మంత్రోపదేశము చేయుటయను అంత యున్నాను. మంత్రోపదేశము చేయుటయనిన అంత తేలికపని యనుకొనుచుంటివా? మేము వహింపవలసిన బాధ్యత యెంత ప్రచండమైనదో! శిష్యుల విషయమున మేమెంత ఆందోళన పడుచుందుము! చూడుము!

~~ ~~ ~~ ~~.

(14) - మహాత్ములకు సేవించునపు డెవరైనను ప్రమాదము
నకు లోను కావచ్చును. ఆ ప్రమాదమెట్లు జరుగును.
అట్టి మహాత్ముల సేవా భాగ్యమును పొందిన వారికి
గర్వమెక్కువయై, తాము సేవించు వ్యక్తి నతడు
తన చేతి కీలు బొమ్మల వలె నాడించి ప్రతి విష
యమునను తమ యాహార విహారాదులందు కూడ
తన యధికారమును చెలాయింపజేయుదురు. దీని
వలన సేవాఫలమా సేవకుడు కోల్పోవును. తమ
స్వసుఖములను మరచి, తాము సేవించు పెద్దల కష్ట
సుఖములనే తమ కష్ట సుఖములుగా భావించు వారి
విషయమున నిట్లేల జరుగవలయును? సేవకుల
పతనమును గురించి నీవు మాట్లాడుచున్నావా? చాల
మంది మహాత్ములు మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైన విలువైన
క్షీణదశను గడుపుచుండిరి. ఈ భాగ్య భాగ్యములను
చూచి చాలా మంది వారి కడకు సేవకులుగా వచ్చి,
భోగాసక్తులై తమ గోతిని తామే త్రవ్వుకొనెదరు.
సరియైన విధముగ సేవ చేయువారెందరున్నారో చెప్పు
ము. చెరువులోని నీటిపై చంద్రుని ప్రతిబింబము
పడినట్లుగనే నీటియందు ప్రతిబింబితమైన
చంద్రుడు నిజముగా తమ కొలనులోని జీవియే
యని భ్రమించి ఆనంద పారవశ్యమున [illegible]
(ఒక విధమైన చిన్న చేపలు) అటు నిటు తిరుగును.
కాని చంద్రుడస్తమించినప్పుడవి తమ పూర్వస్థితి
లోనికి వచ్చును; వెఱ్ఱి సంతోషములో నెగిరి యెగిరి
అలసిపోయి మాంద్యముగా నచట పడి యుండును. దీని
కంతటికిని కారణమేమో యవి గ్రహింపజాలవు.

- మరణ మెప్పుడు వచ్చునో యెవరికిని తెలియదు గనుక,
జనులు తమ పవిత్రోద్దేశములను సాధించుటకు
తగిన యవకాశము కలిగిన తోడనే శుభముహూర్త
మునకై వేచి యుండక కార్యాచరణకు గడంగవలయును.

- "వైరాగ్యము అనగా నెట్టి కోరికయు లేని స్థితి
మనము కోరవలెను. ఏలనన ఆశయే సర్వ కష్టములకును
మూలకారణము. ఇదియే జనన మరణములకు కారణము,
ముక్తి కంటకరాయము."

(15) - ఏ మానవ వ్యక్తిని గాని ప్రేమించు నెడల నీ వందులకు
కష్టపడవలసి యుండును. భగవంతుని మాత్రమే
ప్రేమించువారు నిజముగా ధన్యులు. భగవంతుని ప్రేమిం
చుట యందెట్టి కష్టమును కలుగదు.

- "మీరెప్పుడైన నొక చోటి నుండి మరియొక చోటునకు
వెళ్ళునప్పుడు మీ చుట్టుప్రక్కల నుండు వస్తువులను
చక్కగా పరిశీలించి, మీరుండు స్థలమున నేమి
జరుగుచున్నదో బాగుగా తెలిసికొనుచుండుము. కాని
నోరు మాత్రము మీరెన్నడు మెదపవలదు.

- కష్టాలెల్లప్పుడు వచ్చును గాని, శాశ్వతముగా నుండవు.
వంతెన క్రింద నీళ్ళవలె నవి గడచి పోవునని
గ్రహింపుము.

- మాటలు సౌమ్యమైన మన మిత్రుల నెన్నడును. నొప్పింప
గూడదు. కష్టభాజనమును సత్యమైనను మన మనా
వశ్యకముగా పలుక కూడదు. ఎవరైన మోటు మాట
లాడుట తలపడిరేని వారి స్వభావము కూడ మోటుబారును.
తన మాటల నదుపులో నుంచు కొనలేని వానికి, సౌమ్యత
యుండదు. 'ఒక కుంటివానిని వాడెట్లు కుంటివాడయ్యె
నని' మన మడుగ కూడదు!

- ఎంత కాలదిపాటి వస్తువుపైన మనము నిరాదరణ
చేయరాదు. నీ పాత వస్తువును గౌరవించు నెడల, అది
కూడ నిన్ను గౌరవ భావముతో చూచును. ఎంత చిన్న
పనియైనను మనము గౌరవ భావముతో చేయవలయును.

- శిరస్సు గురుస్థానము. తలనెవరు పాదముతో
తాకగూడదు.

- ఎప్పుడు నీ బుద్ధి అజ్ఞానమనెడి ~~అజ్ఞానమనెడి~~ కాలుష్యమును
దాటి పోగలదో అపుడు నీవు వినిన దాని నుండియు, విని
తెలిసికొనవలసిన దాని నుండియు వైరాగ్యము నొందెదవు.
అని భగవద్వాక్యము. జ్ఞానసంపన్నుడైనచో శాస్త్రశ్రవణ
పఠనాదులతో పనియేమి? జ్ఞానము లేక ఎంతకాలము
ఎన్ని శాస్త్రశ్రవణ పఠనాదులు చేసినను దానివలన ప్రయోజన
మేమి? పెక్కురు వక్తలు, శ్రోతలు కూడ సంవత్సరముల పర్యం
తము వేదాంత ప్రసంగములలో మునిగి తేలుచున్నను తమ
బుద్ధులు సైతము సంస్కరింపబడక పోవుట మిక్కిలి
లజ్జాకరమైన విషయము.

- చిత్తశుద్ధికై కర్మలు, ఏకాగ్రతకై ఉపాసనలు, ముక్తికై జ్ఞానము
సరిపడినవి.

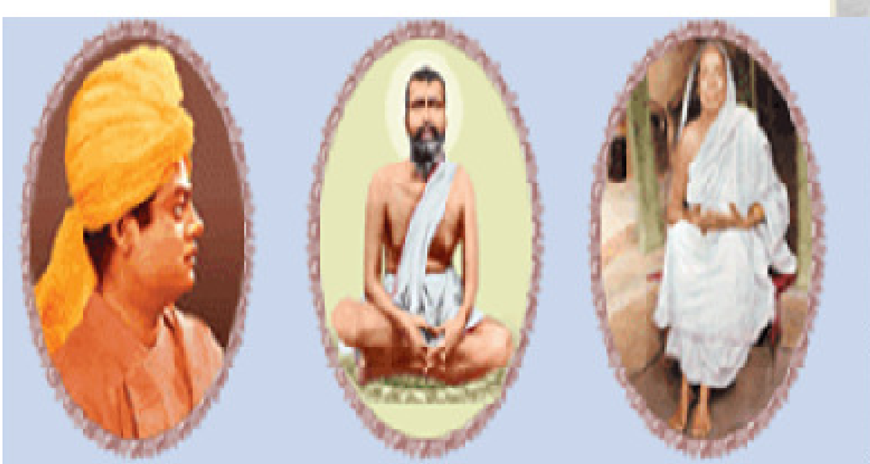
(16) జ్ఞానాగ్ని చేత సంచిత కర్మలు, ఆగామి కర్మలు దగ్ధమైపోవు
చున్నవి. కానా ప్రారబ్ధానుభవము పూర్తియైనంతనే
విదేహ మోక్షమేర్పడుచున్నది.
- సంచితమనగా గడచిన అనంత జన్మలలో చేసిన పుణ్య
పాప కర్మల రాశి. ఆగామి యనగా ఈ జన్మములో చేసి
ముందు రాబోవు జన్మలలో అనుభవించవలసిన కర్మల
రాశి. ప్రారబ్ధమనగా సంచితములో కొంత భాగమై ఈ జన్మ
మునకు ఒసగిన ఫలమీయ నారంభించిన కర్మలు. ఇంటి
మనకు ఒసగిన ఫలము లేదు. నేను నిశ్చయముగ ఆత్మను
కంటె వేరు కర్మలు లేవు. అనుభవము కలుగగానే సంచిత, ఆగామి
అవి ఇట్లు అనుభవమున నశించిపోవుచున్నవి. ఇకను మిగిలినవి
కర్మలన్నియు నశించిపోవుచున్నవి. ఇవి ఈ జన్మలో అనుభవింపగా
ప్రారబ్ధ రూపములు. ఇట్లు సమస్త కర్మలును నశించి
అంతము పొందుచున్నవి. ఇట్లు ప్రారబ్ధ కర్మ లేనియు తీరిన
పోగా పునర్జన్మకు హేతువైన కర్మ లేనియు అనంతమగు
ఈ దేహము పడిపోయిన వెంటనే "తస్య తావదేవ
చిరమ్" అని శ్రుతి యున్నట్లు ఏమియు ఆలస్యము లేకుండా
మఱల జనించుట యనునది లేని విధముగా పునరా
వృత్తి రహితముగా అఖండ సచ్చిదానందరూప బ్రహ్మము
గా ఉండిపోవుట యనెడి విదేహముక్తి ఏర్పడుచున్నది.
"జ్ఞానాగ్నిః సర్వకర్మాణి భస్మసాత్కురుతే" అని భగవద్వాక్యము.

| దృక్కు - బ్రహ్మము | దృశ్యము - మాయ |
|---|---|
| - జ్ఞాన స్వరూపము | - జడ స్వరూపము |
| - ఆనంద స్వరూపము | - దుఃఖ స్వరూపము |
| - ఎల్లప్పుడును ఉండునది | - ఎల్లప్పుడును ఉండనిది |
| - ఆకారము లేనిది | - ఆకారము గలది |
| - స్వతఃగానే తోచునది | - స్వతఃగా తోచనిది |
| - ఖండ ఖండముగా నుండనిది | - ఖండ ఖండముగా నుండునది |
| - కనబడనిది | - కనబడునది |
| - తెలిసికొనునది | - తెలిసి కొనబడునది |
| - సత్యమైయున్నట్టిది | - సత్యముగానిది. |

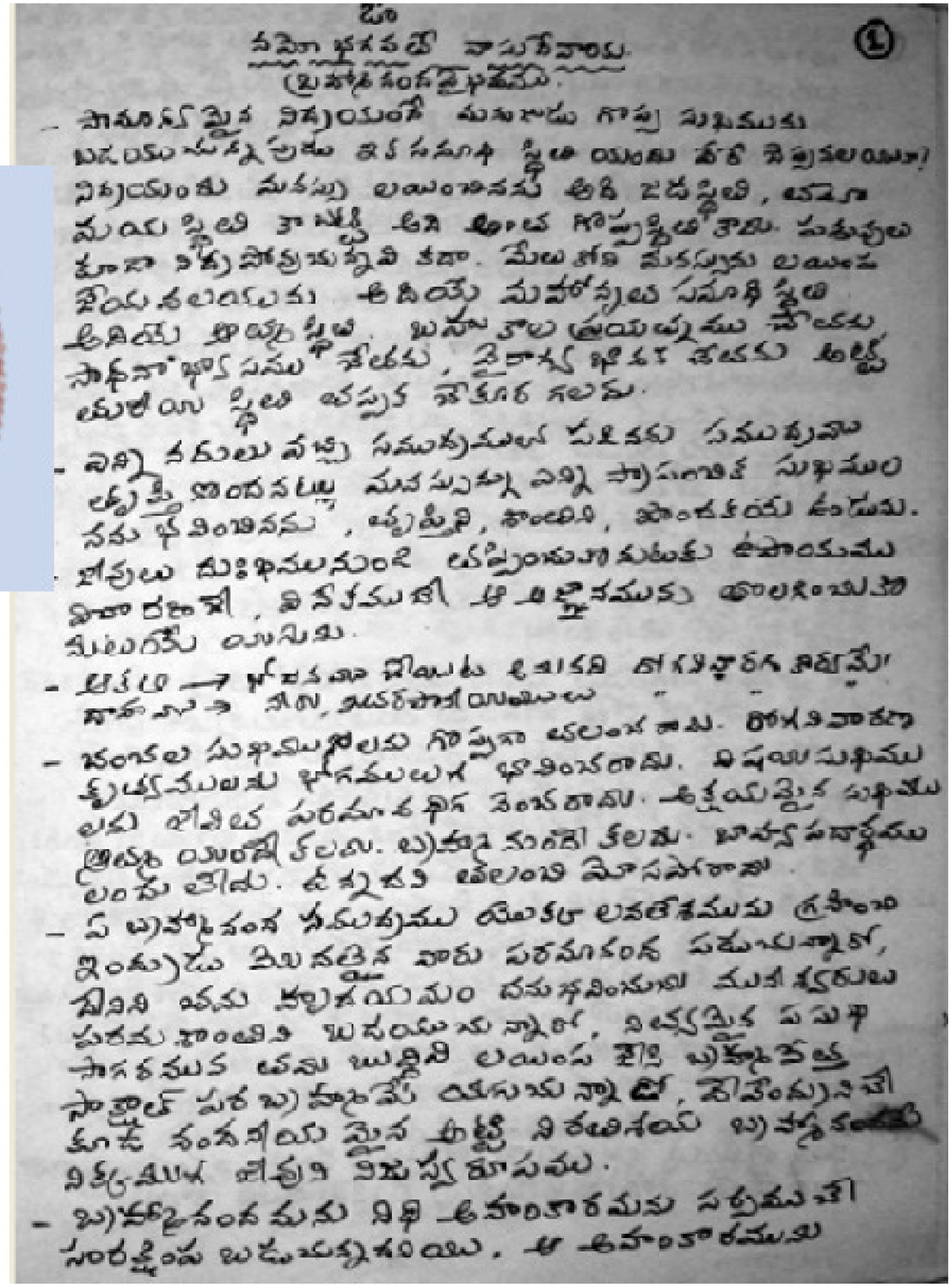
- అవిద్య (అజ్ఞానము) ఉపాధి — జీవుడు
- మాయ ఉపాధి కలవాడు — ఈశ్వరుడు
- ఎవడెట్టి కర్మ చేయుచున్నాడో, ఎట్టి ఆచరణ గలవాడగుచున్నాడో అతడు అదే యగుచున్నాడు. దొంగతనము చేసి దొంగయగుచున్నాడు. ధర్మము చేసి ధర్మాత్ముడగుచున్నాడు. బ్రహ్మజ్ఞానము సంపాదించి బ్రాహ్మణుడగుచున్నాడు.

(17) * 1. దైవమును గూర్చి సదా తెలుసుకొను ప్రయత్నము
* 2. తెలుసుకొనిన విషయములను మననము ఎల్లప్పుడు
నిత్యానిత్య విచారణ చేయుట.
* 3. శ్రద్ధాభక్తులతో భగవంతుని ధ్యానించుచు సాధించు
ఆచరించుట.
↳ ఇదియే శ్రవణ, మనన, నిదిధ్యాసలు.

- జ్ఞాని హృదయము అత్యంత పవిత్రమైనది. అనేక పెక్కు జన్మలలో సత్కర్మలు, ఉపాసనలు, వివిధ ఉత్తమ సాధనలు చేయక జ్ఞానము కలుగదు. ఇది శాస్త్ర నిర్ణయము, కాని సాధనలు చేసి చేసి జ్ఞానము తోడ కలిగి జ్ఞాని హృదయము పరమ పావనమైనదిగా తయారయి ఉండును.
• "బ్రహ్మభూతః ప్రసన్నాత్మా"
బ్రహ్మవిదుడు ప్రసన్నమైన - స్వచ్ఛమైన నిర్మలమైన అంతఃకరణము గలవాడు అని భగవానుడు ప్రశంసించెను. కావున వాని యొక్క అట్టి పవిత్ర హృదయమున అపవిత్రమైన సంకల్పములు పాపపు ఆలోచనలు కలుగనేరవు.
"అసంగాత్మ నిష్ఠులు పుణ్యము చేసి అభివృద్ధిగాని పాపము చేసి హానిగాని పొందరు." అనెడు యీ వాక్యమునకు అర్థమేమి? అనిన పూర్వము అజ్ఞాన దశలో చేసిన పుణ్య పాపములు ఆయన సాక్షాత్కారమైన వెనుక అట్టి జ్ఞానికి ఏమియు చేయజాలవని యర్థము.
• "సర్వపాప హరమగు ప్రాయశ్చిత్తము జ్ఞానమే"
- చేసిన కర్మ ఎప్పటికైనను అవశ్యము అనుభవించి తీరవలసినదే. ఇది ఈశ్వర శాసనము. అట్లైనను బ్రహ్మజ్ఞానము ఈ శాసనమును కొట్టివేయుచున్నది. తెలిసియు తెలియకయు చేసిన పాపము లన్నియు బ్రహ్మజ్ఞానము కలిగిన వెంటనే అంతమొందుచున్నవి.
నీవు పాపులలో కెల్ల మహాపాపివైనను బ్రహ్మజ్ఞానమనెడి తెప్పను బడసి పాపమనెడి సాగరమును దాటివేయగలవు. అని భగవద్వాక్యము.







ఓం

నమో భగవతే వాసుదేవాయ.

(బ్రహ్మానంద వైభవము)

- సామాన్యమైన నిద్రయందే మనుజుడు గొప్ప సుఖమును పొందుచున్నప్పుడు ఇక సమాధి స్థితి యందు వేరే చెప్పవలయునా! నిద్రయందు మనస్సు లయించినను అది జడస్థితి, అయినా మెలకువ స్థితి కాకున్నా అది అంత గొప్పస్థితి కాదు. పశుపక్షులు కూడా నిద్ర పోవుచున్నవి కదా. మేలుకొని మనస్సును లయింప జేయ గలిగితే అదియే మహోన్నత సమాధి స్థితి అదియే బ్రాహ్మీ స్థితి. ఎన్నో కాల ప్రయత్నము చేయుచు సాధనాభ్యాసము చేయుచు, వైరాగ్య భావన చేయుచు అట్టి తురీయ స్థితి వచ్చిన పొందగలరు.

- ఎన్ని నదులు వచ్చి సముద్రములో పడినను సముద్రము తృప్తి పొందనట్లు మన మనస్సు ఎన్ని ప్రాపంచిక సుఖముల ననుభవించినను, తృప్తిని, శాంతిని, [illegible] ఉండదు. జీవులు దుఃఖములనుండి తప్పించుకొనుటకు ఉపాయము [illegible], వివేకముతో ఆ అజ్ఞానమును తొలగించుకొని [illegible] యుండుట.

- ఆకలి → భోజనము చేయుట [illegible]
దాహము → నీరు [illegible]

- బంగారు సుఖములను గొప్పగా తలంచరాదు. [illegible] విషయ సుఖము [illegible] భాగములుగ భావించరాదు. అక్షయమైన సుఖము [illegible] పరమానందము [illegible]. బ్రహ్మ [illegible] కలదు. [illegible] పదార్థము [illegible] తెలంచి మోసపోరాదు.

- ఏ బ్రహ్మానంద సముద్రము యొక్క లవలేశమును గ్రహించి ఇంద్రుడు మొదలైన వారు పరమానంద పడుచున్నారో, [illegible] ననుభవించుచు ముక్తేశ్వరులు [illegible] పరమ శాంతిని పొందుచున్నారో, నిత్యమైన ఏ సుఖ సాగరమున తమ బుద్ధిని లయింప జేసి బ్రహ్మవేత్త సాక్షాత్ పరబ్రహ్మమే యగుచున్నాడో, దేవేంద్రుని చే కూడ వందనీయమైన అట్టి నిరతిశయ బ్రహ్మానంద [illegible] జీవుని నిజ స్వరూపము.

- బ్రహ్మానందమును నిత్య అహంకారమును సత్యము చే సంరక్షింప బడుచున్నది. ఆ అహంకారము

(2) తొలగించినచో మాత్రమే దివ్యానందానుభూతిని జనులు
పొందగలరనియు, ఏ ఒకానొక ధీరుడో అమృతత్వమును
సాధించి పరమానంద మనుభవించుచున్నాడనియు
వివేకచూడామణిలో తెలుపబడినది.

- బ్రహ్మానంద రసానుభూతిని బడసిన మహనీయుల
యొక్క అనుభవ వాక్యములెన్నియో ఉపనిషత్తులం
దును, భగవద్గీతయందును, ఇతర శాస్త్రగ్రంథ
ములందును చక్కగా పేర్కొనబడినవి. వానిని పఠించిన
చో ఆత్మసాక్షాత్కారముచే జీవుడెట్టి మహానందము
ను పొందుచుండునో స్పష్టముగ తెలియగలదు. జీవుని
అంతరంగమున ఇంతటి మహోన్నత ఆనందము
యొక్క అస్తిత్వము కలదో జనులు గుర్తెరిగి పరమా
శ్చర్యము పొందుచుందురు. ఆహా! మానవ జన్మయం
దిట్టి సమస్త ఆనందముల యొక్క పరాకాష్ఠయగు
బ్రహ్మానందమును అనుభవించుటకు చక్కటి అవ
కాశమేర్పడినది కదా యని మహనీయులు లోలోన
సంతోషించుచుందురు.

- ఏ ఆనందసాగరము నుండి వెలువడిన చిన్న తుంపరతో
సమస్త ప్రాణికోట్లు జీవనమ్మై యలరుచున్నవో అట్టి
బ్రహ్మానంద రూపుడగు పరమాత్మకు నమస్కారము.

- ధన ధాన్య సంపన్నుడును, సర్వులకు అధిపతియు,
సమస్త మానవ భోగములతో కూడియున్నవాడును అగు
చక్రవర్తి యొక్క ఆనందము ఒక మనుష్యానందము.
దానికి నూరురెట్లు ఒక పితరుల ఆనందము. దానికి
నూరు రెట్లు ఒక గంధర్వ ఆనందము. దానికి నూరు
రెట్లు ఒక కర్మదేవతల ఆనందము. దానికి నూరు రెట్లు
ఒక ఆజానదేవతానందము. దానికి నూరు రెట్లు ఒక
ప్రజాపతి లోక ఆనందము. దానికి నూరు రెట్లు ఒక
బ్రహ్మలోక ఆనందము. దానికి అనేక రెట్లు పరమా
నందము, బ్రహ్మానందము.

- ప్రతి జీవియు లాభమునే కోరుచుండును, నష్టమును కాదు.
సుఖమునే కోరుచుండును, దుఃఖమును కాదు.

(3) - అశాశ్వతములైనవి ఎంత గొప్పగా కనిపించినను అవి
అల్పములైనవే అగును.

- ప్రపంచమున శాశ్వతమైనది ఒక్క పరమాత్మయే.

- సామాన్య లాభముల కొఱకై జీవితమంతయు ధారపోసి
కర్మరాశిని పెంచుకొనుచు జనన మరణ చక్రమునందు
తగుల్కొని నానా యాతనలు అనుభవించుటకంటె
ఉత్కృష్ట లాభమైన పరమాత్మను బడసి బంధ రాహి
త్యమును పొందుట శ్రేయస్కరము కదా!

- ప్రపంచ వస్తువేదియు ఆత్మ వస్తువుతో సరిగాదు.

- ఎన్ని కష్టముల కోర్చియైనను, ఎన్ని ప్రయాసల కెదురొడ్డి
యైనను ఆత్మనే జీవుడు పొందవలెను. అట్టి ఆత్మనే
జీవితాంతము లోగా అందరు సాక్షాత్కరించుకొనవలెను.

- దేహము లోపల పంచకోశాంతర్గతమున మహానిధిగల
ఆత్మ వెలయుచున్నది. దేహము బయట నశ్వరములగు
నామ రూపములు నివాసమేర్పరచుకొనినవి. కనుకనే
మహాత్ములు బాహ్య దృశ్య వస్తువుల యెడల విరాగము
గలిగి అంతర్ముఖులై లోనగల పరమాత్మ యందు
మనస్సును కేంద్రీకరించి, ఆత్మనిధిని బడసి ధన్యులగు
చున్నారు.

- విజ్ఞులగువారు ప్రపంచములోని సారాసారములను చక్కగ
వివేచించి సారమైన ఆత్మనే గ్రహించి అనాత్మ వస్తువు
లగు నామరూపములందు వ్యామోహమును తొలగించి
వేయుదురు.

- బృహదారణ్యకోపనిషత్తునందు — ఆత్మనే చూడవలెను,
వినవలెను, మననము చేయవలెను, నిదిధ్యాసనము
చేయవలెను. అని అసందిగ్ధముగ చెప్పబడినది.

- జీవునకు మహోత్కృష్టమైన శక్తి కలదు. అంధకారమును
పటాపంచలు చేయును, మరియు సదా ఊర్ధ్వ దృష్టితో
కలిగియుండును. కావున ఊర్ధ్వదృష్టి, జ్ఞానదృష్టి, దైవ
దృష్టిని కలిగియుండుడు, అధోదృష్టిని, అజ్ఞాన దృష్టిని
పాపదృష్టిని పారద్రోలుడు.

(4) - దీపము వెలిగించుటకు కావలసిన వస్తువులు
ప్రమిద, నూనె, వత్తి, అగ్గిపెట్టె

జ్ఞాన దీపం
- వైరాగ్యము, అను ప్రమిద
- భక్తి యను నూనె
- చిత్తైకాగ్రత యను వత్తి
- తత్త్వవిచారణ యను అగ్గిపెట్టె

- జ్ఞానదీపము వెలుగుటకు వైరాగ్యమే మూలాధారము
- ప్రమిద దీపము కొద్ది సేపుండును. ప్రళయ కాలము వరకు సూర్య చంద్రాది దీపములు వెలుగుచుండును. కాని ప్రళయ కాలమునకూడ నశింపక, జాగ్రత్, స్వప్న, సుషుప్తుల యందును మరియు ముందును ఎల్లప్పుడు కూడ ఏకరీతి అవిచ్ఛిన్నముగ వెలుగుచుండు దీపమొకటి కలదు. అదియే ఆత్మ. అదియే బ్రహ్మము. అదియే పరంజ్యోతి.
- పెద్దల సాంగత్యముచే మాయ యొక్క మర్మమెట్టిదో కీలు తెలుసుకొని వాటి పెట్టినట్లు, ఆత్మజ్ఞానము యొక్క సహాయముచే ఆ [illegible] మాయను అంత మొనర్చి ఆత్మసామ్రాజ్యమునకు అధినేతవై వర్తింప వలయును.
- ఒక వస్తువును గ్రహించుటకు ముందునా అది సత్యమైనదా? కాదా? దాని వలన మనుజునకు శాంతిసుఖములు కలుగునా లేదా? దానిలో సుఖమెంత? దుఃఖమెంత? మానవ జీవితమునకు అది ఎంత ప్రయోజనకరము? ఈ మొదలగు ప్రశ్నలను వేసికొనవలసి యుండును. వివేకవంతుడగు వాడు మొట్టమొదటి పని ఇదియే.
- దృశ్యప్రపంచమునందు రెండు దోషములు కలవు.
  1- నశ్వరత్వము - శాశ్వతము కాదు
  2- పూర్ణసుఖరాహిత్యము - ఏపదార్థము పూర్ణసుఖమివ్వదు.

కాని మాయా ప్రభావముచే మనుజులకు దృశ్య పదార్థములందు నిగూఢమైయున్న ఈ దోషములు ఏమాత్రము కానవచ్చుట లేదు. అందుచేతనే వారు వాని వెంట పరుగిడుచు, అహర్నిశములు ఆ ప్రతిబింబ సుఖముల కొరకే జీవితమును వెచ్చించుచు అమూల్యమైన మానవ జీవితమును వ్యర్థపరచుచున్నారు.

(5) - మనస్సు యొక్క తగులికయే బంధము. మనస్సు యొక్క నిశ్చలత్వమే మోక్షము.
- సాధకుడగు వాడు విచారణచే వస్తు తత్త్వమును చక్కగ తెలుసుకొని జడమును జడముగను, చైతన్యమును చైతన్యముగను గుర్తెరింగి నశ్వరములగు దేహాది దృశ్య పదార్థములందు మమత్వమును, వ్యామోహమును విడనాడి, ప్రాపంచిక విషయ భోగముల యెడల విరాగ భావమును గలుగ జేసికొని మాయను దాటి కేవలక సత్యమగు ఆత్మయందే మనస్సును నెలకొల్పి దివ్యమగు ఆనందానుభూతిని శాశ్వతముగ బడయుటకై యత్నించ వలయును. మాయ తన యందు కల్పితమైన ఒకానొక వస్తువేయని నిశ్చయించి జీవుడు ఆ మాయకు లోబడక దానికి అతీతుడై వర్తించవలెను. మాయా విజయమే మానవునకు బహుమానము.
- వాసులవారి సందేశము:
"ఓ! మానవులారా! ఓ ముముక్షు జనులారా! విషయ సుఖమే ప్రాణుల చరమ లక్ష్యమైనచో, వారు మానవులుగా పుట్టనవసరంలేదు. ఏ క్రిమికీటకములుగ జన్మించినను సరిపోయెడు. అచట కూడ బోలెడంత విషయసుఖము కలదు. అచట కూడ ఇంద్రియార్థములను శబ్దస్పర్శాదులను చక్కగ అనుభవించుటకు అవకాశము కలదు. మానవజన్మము పరమార్థము తెలిసికొనుటకు ఏర్పడినది. స్వస్వరూప సాక్షాత్కారమొనర్చుకొని జన్మసార్థకత బడయుటకే మానవజన్మ భగవంతునిచే ప్రసాదింపబడినది. అట్టి అమూల్య జన్మను క్రిమికీటకాదులనుభవించు ఐహిక సుఖమునకే వెచ్చించుట పాడి కాదు. పశువికారములందు పొద్దుపోయుట న్యాయము కాదు. దుర్వృత్తులతో లోను చేయుట ధర్మము కాదు. లెండు! తెలిసికొనుడు! ఆత్మసాక్షాత్కారమను మీ కర్తవ్యమును సాధించి సార్థక జన్మలు కండు.
- ఎవడు తన్నుతాను తెలిసికొని, తనహృదయమున వెలుగుచున్న ఆత్మజ్యోతిని సాక్షాత్కారము చేసికొనునో, ఎవడు పరమ పవిత్రమగు దైవానుభూతిని బడయునో, అట్టివాడే వాస్తవముగ పుట్టినవాడు. ఎవని వలన వంశము, కులము, దేశము, ఉద్ధరింపబడునో అతడే పుట్టినవాడు. జన్మ సార్థకత లేని జీవితము జీవితము కాదు.

- దాన ధర్మములను చేయుచుండుట, దైవారాధన [illegible]
సత్ప్రవర్తన ధర్మకార్యములను [illegible] చేయవలెను.
- సంసారము అసారమైనది. ఈ ప్రపంచ పదార్థములన్నియు మిథ్యమైనవి
[illegible] మనము చూచునవి [illegible] నాటకము [illegible]
సృష్టి [illegible] [illegible]
[illegible] ప్రవేశించి, [illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible], [illegible]
[illegible]
[illegible].

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] మోక్షమిది యే.
మోక్షసాధనము [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible].
[illegible]
[illegible]

"నేను ఉంటున్నాను కదా! ఈ నేను అనే భావన ఎక్కడ పుడుతోంది? దాని పుట్టుక స్థానాన్ని పరిశీలించండి. మనస్సు అక్కడ లీనమౌతుంది. అదే తపస్సు"

"మీరు మంత్రజపం చేస్తున్నారు. సరే! ఆ మంత్రనాదం ఎక్కడి నుంచి ఉద్భవిస్తోందో పరిశీలించండి. మనస్సు అక్కడ లయిస్తుంది. అదే తపస్సు."

"హృదయ కుహర మధ్యే కేవలం బ్రహ్మమాత్రం
హ్యహమహమితి సాక్షాదాత్మరూపేణ భాతి.
హృది విశ మనసా స్వం చిన్వతా మజ్జతా వా
పవన చలన రోధాదాత్మనిష్ఠో భవ త్వమ్ ॥"

హృదయ కుహర మధ్యాన్ని అధిష్ఠించియున్న పరమేశ్వరుడు 'నేను' 'నేను' అంటూ ఆత్మరూపంగా ప్రకాశిస్తున్నాడు. మనస్సులో అహం మూలం వెదుకుతూ చేస్తూ లోపల మునిగి, లేదా ప్రాణవృత్తిని నిరోధిస్తూ, ఆత్మయందు నిలకడ చెందు"

"రమణా! కరుణాభరణా, నిను శరణు కోరితిని. నాకు ఏమున్నా లేవే. మధువులో నిండిన పుష్పాన్ని [illegible]. ఆ తేనె [illegible] మధువున్న నేను.

"స్వస్వరూప స్థితిలో నిలకడ చెందిన నాటి విశిష్టమైన సాధన - జ్ఞాని - ఏకమేవాద్వితీయమైన పరమాత్మ!

"మీరు చూపినది ఒక దృశ్యం మాత్రమే! నా కురూపం వేరు. [illegible] నాకు రూపాలు లేవు.' [illegible]
ఏ కార్యమైనా సాధించాలంటే [illegible]
[illegible], సద్గురు రమణ [illegible], [illegible]
[illegible] [illegible]
ఏలాంటి పని సాధించగలరని [illegible].

" వారి మొదలయిన ఇతర జీవుల హృదయ
వారిజ కుహరయందు వ్యాపకముగ
వెలుగొందుచు రమియించు పరమాత్మ దేవుడే
అరుణాచల రమణుడని నలంటి "

"పిపీలికాది బ్రహ్మ పర్యంతం జీవకోట్ల హృద
యాంతరాళాలలో వెలుగొందుతూ క్రీడించు పరమాత్మ
అరుణాచల రమణుడు"

" మహాత్మా సర్వ భూతాత్మా"

"పుట్టిన రోజు" అంటూ ఏదో వేడుక హాయిగాలని ఉబలాటపడటానికెందుకు ఆ వేళయినా 'నేనెవరిని'. ఎక్కడ నించి వచ్చాను' అనే విచారణ చెయ్యకూడదా! జనన మరణాలు లేని ఆత్మలో ఆత్మగా మిగిలిపోయిన రోజే నిజమైన పుట్టిన రోజు"

ఆళగమ్మకు చివరి ఘడియల్లో జననజనాంతర వాసనలూ అంతకంతకు ప్రవృత్తులూ ప్రకోపించాయి. ఇవే మళ్ళీ మళ్ళీ జన్మ ఎత్తడానికి కారణాలు. ఆమె ప్రాణాలు ఏదో ఒక ఇంద్రియం గుండా పోకుండా జాగ్రత్త పడ్డారు భగవాన్. తల్లి ముందు జన్మల్లో అనుభవించవలసిన దంతటినీ సూక్ష్మ శరీరంలో, సూక్ష్మ లోకంలో అనుభవింపజేశారు. తను ఆమె నెత్తిని తల్లి దేహంలో ప్రవాహంవలె చేసి, ఆమె ప్రాణాలు ఉన్ముఖ నాడీ మార్గాన్ని హృదయంలో అణగిపోయేటట్టు చేశారు. ఇది అపూర్వ సంఘటన. తెలివి దెరుగని విచిత్రం. ఇది భగవాన్ కే సాధ్యమయింది. ఆళగమ్మ భగవాన్ కు జన్మనిచ్చింది. భగవాన్ ఆళగమ్మకు జనన రాహిత్యాన్నే ప్రసాదించారు.

ఒక మహాత్ముడు పుట్టినప్పుడు ఇటు ఏడు తరాల వారూ, అటు ఏడు తరాల వారూ తరిస్తారంటారు. ఇది నిరాధారమైనది. ఋజువయిన దిప్పుడు. 'చేసుకున్న వారికి చేసుకున్నంత మహాదేవ"





'జన్మ రాహిత్యాన్ని కోరడమే ముందు
నిష్కామ కర్మ. ఫలితాన్ని
ఆశించకుండా ఏ పనినైనా నిర్వర్తించటం"
భగవాన్ ~~...~~ సకల చరాచర సమ్మిళిత శక్తి
భగవంతుడు మనలోనే వున్నాడు. ఆ భగవంతునికి
భక్తి పుష్పములనే పూజా పుష్పాలిష్టం.
ఇచ్చుకునేది భక్తి - బదులు ఇచ్చేది ముక్తి.

దుర్లభం త్రయమేవైతత్ - మనుష్యత్వం, ముముక్షుత్వం, మహాపురుష సంశ్రయః.

మనిషిగా పుట్టటం దుర్లభం, మనిషిగా పుట్టినా మోక్షగామి కావడం అంతకంటే దుర్లభం. మోక్షగామి అయినా ఒక మహాత్ముని చెంత ఆశ్రయం లభించటం ఇంకా దుర్లభం.

'A Search in Seret India' (భారతదేశంలో రహస్యాన్వేషణ) వ్రాసిన పుట్టుకల మధ్య ఈ మూన్నాళ్ళ జీవితమేమిటి? ఈ బ్రతుకు అర్థమేమిటి.

"సోదర మానవులకీ నేను చూసిన వెలుగును చూపించాలనీ. నేను సంపాదించిన జ్ఞానాన్ని పంచాలనీ"

"కోరికల నుండి విముక్తి కలిగిననాడే జ్ఞానం లభిస్తుంది. జ్ఞానానికి నిర్వచనం దివ్యశాంతి" - బుద్ధ భగవాన్

మన ఏవ మనుష్యాణాం కారణం బంధమోక్షయోః
బంధాయ విషయాసంగో ముక్త్యై నిర్విషయం మనః
(కోరికలతో నిండిన మనస్సు బంధం. ఏ కోరికా లేక పోవడమే మోక్షం)

ఇనుప గొలుసులని తెంచుకుని బయట పడగలం కాని కోరికలనే బంధాలను తెంచుకుని బయటపడలేం. సద్గురు కరుణా కటాక్ష వీక్షణాలు మాత్రమే ఆ బంధాలని తెంచగలవు. బంధవిముక్తి కావాలనే ఆర్తి అతి ముఖ్యం. అటువంటి ఆర్తి కలిగిననాడు గురుదే వానేలకు వెతుక్కుంటూ వస్తాడు మన ఇచ్ఛ తన కనక వస్తువాహనాలూ, ధనధాన్యాలూ కాదు గురువుకు కావలసినది. నిజమైన గురువు మనలో చూసేది నిరహంకారం, నిరాడంబరం.

స్వధర్మాలను ఆచరించని మానవుల జీవితాలకు పవిత్రంగాను శాంతి సౌఖ్యాలు లభించవు కనుక, తన శాంతి సౌఖ్యాల కోసమైనా ప్రతి వాడూ తన ధర్మాలను ఆసక్తితో ఆచరించ వలసి ఉంది.

సామాన్యుల దృష్టిలో, పుణ్యాత్మునికి తరచునా కష్ట నష్టాలు ఎదురౌతున్నట్లును, పాపాత్మునికి సుఖాలే కలుగుతున్నట్లును పైకి కనిపిస్తుంది. అటువంటప్పుడు పుణ్యాత్ముడు తాను కష్టాలు అనుభవిస్తున్నట్లు భ్రాంతి చెంది తన ధర్మం యెడల విరక్తి చెందడం ఆకోడి, నిజంగా వారి కష్టానుభవానికి కారణమవుతుంది. పరమార్థంలో పాపాత్ముల పాప పరిణామం వారికి మరణ ఖేదంతో మారడం మనం చూస్తున్నాం కదా! తన ధర్మం ఎడల విరక్తి చెందిన వారి గతి ఇట్లేది. కనుక వివేకం కలవారై యెట్టి పరిస్థితులలోనూ స్వధర్మాచరణ విషయంలో విముఖులు కాకూడదని ఫలితాంశం.



## దివ్య సూక్తులు

1. సత్సంస్కారములు, సద్గుణములు అలవర్చుకొనుటయే నిజమైన విద్య.
2. మానవుడు భౌతికముగనే కాక మానసికముగ కూడ ఎత్తుగా పెరగవలసి యున్నది.
3. కాకి ఆకాశమునకు ఎగిరినా దాని దృష్టి మలిన వస్తువుల పైననే ఉండును. కుక్క గంగ యొద్దకు పోయినా గతుకు నీళ్ళనే ఆశించును.
3. ఉత్తమ జ్ఞానికి తెలిసిపోని విమర్శలు చేయుటకు వ్యవధి ఉండదు. ప్రీతి ఉండదు.
4. ఉత్తమ జ్ఞానికి తెలిసిపోని విమర్శలు చేయుటకు వ్యవధి ఉండదు. ప్రీతి ఉండదు.
5. ధర్మాచరణ లేని వానికి దుర్గతి కలుగును.
6. చదరంగము ఆడేవారి కంటె చూచువారికి సరియైన ఎత్తులు గోచరించును.
7. చదువుట కంటె వినుట మేలు. వినుట కంటె ఆచరించుట మేలు.

8 February फरवरी
गुरुवार Thursday

"వివేకం ద్వారా స్వేచ్ఛ లభిస్తుంది"

నిజమైన స్వేచ్ఛ 'సంపాదించబడం' ద్వారా కలిగేది కాదు. వివేకం ఉండటం ద్వారా కలిగే ఫలితం. అది బయటకు వెళ్ళి మార్కెట్టులో స్వేచ్ఛను మీరు కొనుక్కొని రాలేరు. ఒక పుస్తకం చదవటం ద్వారా కాని, ఒక ప్రసంగం వినడం వల్ల కాని కలిగేది కాదు. స్వేచ్ఛ వివేకం ద్వారా వస్తుంది. సృజనాత్మకత - అంటే అర్థం నిజమైన అంతః స్ఫూర్తి కలిగివుండడం. అది వుండాలంటే స్వేచ్ఛ వుండాలి. ఈ స్వేచ్ఛ కావాలంటే వివేకం వుండాలి. కాబట్టి వివేకాన్ని నిరోధిస్తున్నది ఏది అనే సంగతి మీరు విచారణ చేసి తెలుసుకోవాలి. మీరు జీవితాన్ని లోతు లోతుగా చూసి తెలుసుకోవాలి. సామాజిక విలువలను, ఇంకా అన్నింటినీ ప్రశ్నించాలి. భయపడి పోయి వున్నారనే కారణంగా ఏ ఒక్క దానికీ అంగీకారం తెలుపకూడదు.

అసలు ప్రధానమైనది ఏమిటంటే స్వేచ్ఛగా ఆలోచించడం, ఆవిధంగా మీ అంతట మీరే స్వయంగా తెలుసుకోవడం ఆరంభించడం ఎంతో ముఖ్యం. ప్రశ్నించడానికి స్వేచ్ఛ వున్నప్పుడే ఆలోచించి తెలుసుకోవడానికి అన్వేషించి కనుగొనడానికి స్వేచ్ఛ వున్నప్పుడు మాత్రమే వివేకం ఉదయిస్తుందని నిశ్చయంగా చెప్పవచ్చు. అప్పుడే మీ మనసు అతి చురుకుగా, అతి జాగరూకంగా అత్యంత నిర్దుష్టంగా తయారవుతుంది. అప్పుడు మీరు సంపూర్ణంగా సమన్వయత్వం చెందిన వ్యక్తిత్వం సాధిస్తారు - లోపల ఒక విధంగా భావిస్తూ బయట మరొక రకమైన కట్టుబాట్లకు లొంగిపోయి, ఏం చేయాలో పాలుపోక భయంతో వణికిపోయిన్న ఒకే ప్రాణి వలె ఉండరు.

భయభీతి నుండి విముక్తి

మనలో చాలా మందిలో భయం ఎన్నో విపరీతా

9 February फरवरी
शुक्रवार Friday

లను సృష్టిస్తూ వుంటుంది. రకరకాలైన భ్రాంతులలో పడవేస్తుంది. సమస్యలను తయారు చేస్తుంది. భయభీతి గురించి చాలా లోతుకు వెళ్ళి చూసి పూర్తిగా అవగాహన చేసుకోనంతవరకు అది మనం చేసే పనులకు వక్రంగా మార్చివేస్తుంటుంది. మన ఉద్దేశ్యాలకు పెడర్థాలను కల్పిస్తుంది. మన జీవిత విధానాన్ని వంకర టింకర చేసివేయగలదు భయం. మనిషికీ మనిషికీ మధ్యన అడ్డుగోడలు లేపుతుంది. అన్నిటికంటే ప్రేమానురాగాలను పాడు చేస్తుంది, అన్నది మాత్రం పూర్తిగా నిజం. భయాన్ని గురించి యోచించిన కొద్దీ, బాగా ఆకళింపు చేసుకొని, దాని నుండి నిజంగా విముక్తి పొందిన కొద్దీ మనచుట్టూరా వున్న వాటితో మనకు పరిచయం ఎక్కువవుతూ వుంటుంది. ప్రస్తుతం జీవితంలో మనకు వున్న అరకొరమైన సంబంధాలు చాలా కొద్ది అల్ప కదూ? భయభీతి నుండి మనల్ని విముక్తి చేసుకోగలిగితే మన సంబంధాలను విస్తృత పరచుకోవచ్చును, గాఢమైన అవగాహనను నిజమైన సానుభూతి, ప్రేమపూర్వకమైన ఔదార్యం పెంచుకోవచ్చును? మన దృక్పథాన్ని అపారంగా విస్తృతపరచుగలుగుతాం కూడా.

మనల్ని ఒక నిశ్చింత కల్పించేదాన్ని మనం కోరుకుంటాం. అందుకే రకరకాలయిన రక్షణలను ఏర్పరచుకుంటాం. మానసికమైన, బాహ్యమైన కవచాలను ఏర్పరచుకుంటాం. ఇంటికి కిటికీలు, తలుపులు అన్నీ మూసివేసి లోపల కూర్చున్నప్పుడు చాలా భద్రంగా వున్నట్టు భావిస్తాం; సురక్షితంగా ఉన్నామని ఎవరూ మనల్ని వేధించలేరు అని అనుకుంటాం. కాని జీవితమంటే అది కాదు కదా మనకు బయటి దృశ్యాలు కనిపించాలి. మనం అన్నింటిని చూడాలి అని జీవితం ఎడతెరపి లేకుండా మన తలుపులు తడుతూనే వుంటుంది. మన కిటికీలు తెరవాలని నిరంతరం ప్రయత్నిస్తూనే

**10 February** फरवरी

शनिवार Saturday

వుంటుంది. భయం వలన తలుపులకు తాళాలు వేసుకొని, కిటికీల గడియలు వేసుకొని మనం కూర్చుంటే తలుపులు మరింత గట్టిగా కొట్టడం జరుగుతుంది. ఏదో ఒక రూపంలో ఎదురౌతున్న భయాలను తప్పించుకొని మనం కూర్చున్న చోట జీవితం మనల్ని మరింతగా తోసి పడవేస్తామని చూస్తుంది. మనం భయపడి, మన చుట్టూ మనమే గోడలు కట్టి మూసివేసుకున్నచోట మన బాధలు కూడా ఎక్కువవుతూ ఉంటాయి. ఎందుకంటే జీవితం మనల్ని వదలిపెట్టదు కాబట్టి. ధైర్యంగా వుండాలని మనం కోరుకుంటాం. జీవితం వల్ల కాదు పొమ్మంటుంది. దానితో పోరాటం మొదలవుతుంది. అందువలన మిమ్మల్ని ఇతరుల నుండి పూర్తిగా దూరం చేసి ఏకాకులను చేసే భయ భీతి భావాలను మీరు పసివయసు నుండే పరిశీలించడం, ఆరంభించడం, ఛేదించి వేయడం అత్యంత ప్రధానమైన విషయాలని నేను అంటున్నాను. అంతే కాకుండా ఊహలు, అభిప్రాయాలు, సంప్రదాయాలు అలవాట్లు అనే గోడలను చుట్టూ నిర్మించుకొని మిమ్మల్ని

11 రవి - Sun

మూసివేసుకోకుండా సృజనాత్మకమైన జీవ చైతన్యం కలిగి వున్న విముక్త మానవునిగా మీరు రూపుదిద్దడం చాలా ముఖ్యం. భయ భీతి వున్నంతకాలం అనుకరణ వుంటూనే వుంటుంది. కేవలం అనుకరణ మాత్రమే చేసే మనసు యాంత్రికంగా తయారవుతుంది అవును కదూ? ఒక యంత్రంలాగా తను చేయవలసిన పనులు నిర్వర్తిస్తూ పోతుంది. సృజనాత్మకత వుండదు సమస్యలను పరిష్కరించలేదు. అటువంటి మనసు ఏవో కొన్ని కార్యకలాపాలను నిర్వహించవచ్చును.

---

### ఏదైనా చూడవచ్చు బుద్ధి వక్రీకించరాదు

ఒకరోజు బాబా ద్వారకామాయిలో కూర్చొని ఉన్నారు. అక్కడ కొందరు భక్తులతోపాటు నానా సాహెబు చందోర్కర్ కూడా బాబాకు దగ్గరలో కూర్చొని ఉన్నారు. జనం వచ్చి బాబా దర్శనం చేసుకొని వెళుతున్నారు. ముస్లిం దంపతులు వచ్చి బాబాను సందర్శించారు. ఆ యువతి తన ముఖం మీది ముసుగు తీసి బాబాకు పాదాభివందనం చేసింది. ముసుగు తొలగగానే క్షణం 'సేపట్లో' ఆ ముఖ సౌందర్యాన్ని చూసి ముగ్ధుడైనాడు బాబా సమీపంలో కూర్చొని ఉన్న నానా. అతను చూపు మరల్చలేదు. తను తాను మరచిపోయి అలాగే చూస్తూ ఉండిపోయాడు. ఇది గమనించారు బాబా. ఆ దంపతులు బైటికి వెళ్ళిపోగానే నానా మీద చేయి వేసి 'ఏమిటి?' అన్నట్లు చూశారు బాబా. అది గ్రహించిన నానా సిగ్గుతో తలవంచుకున్నాడు. ఆ స్త్రీ సౌందర్యాన్ని చూడగానే తన మనస్సు చలించిన మాట వాస్తవమేనని అంగీకరించాడు. అందుకు క్షమార్పణ కోరాడు.

అప్పుడు బాబా అతనితో–

"నాయనా, భగవంతుడు ప్రసాదించిన ఈ కండ్లతో ప్రపంచంలోని సుందరమైన వస్తువులు చూడవలసిందే. అందులో తప్పేమీ లేదు. అయితే బుద్ధిని వక్రమార్గంలో పోనివ్వకూడదు. ఆ సౌందర్యరాశిని నీవు చూచినంత మాత్రాన తప్పేమీ లేదు. అయితే నీ మనస్సులో దురాలోచనలకు తావు ఇవ్వకూడదు" అన్నారు. "మరొకసారి ఆ మహిళను చూడు. నీ బుద్ధి చలిస్తుందేమో చూద్దాం" అని ఆ దంపతుల్ని మళ్ళీ లోనికి పిలిపించారు బాబా. వారిద్దరూ మళ్ళీ వచ్చి బాబాకు వందనం చేసి ఒకచోట కూర్చున్నారు. బాబాగారు తన చేతితో నానాజీ కండ్లు తుడిచి వారివైపు చూడమన్నారు. ఆ సౌందర్యవతి కూర్చొని ఉన్న చోట సాయిబాబా కనిపించారు. నానా ఆశ్చర్యానికి మేర లేదు.

### దేవి స్తోత్రము

నిత్యశ్శుద్ధో నిష్కళ ఏకో జగదీశః
సాక్షీ యస్యాః సర్గవిధౌ సంహరణేచ
విశ్వత్రాణ క్రీడన లోలాం శివపత్నీం
గౌరీ మమ్బా మమ్బురుహాక్షీ మహ మీడే||

## జ్ఞాన చైతన్యం

నిత్యుడు, శుద్ధుడు, నిష్కళుడు, అద్వితీయుడు నగు పరమేశ్వరుడు సాక్షిగా నుండగ సృష్టిస్థితి లయాది సర్వవిధుల నాచరించుచుండు శివపత్ని యు పద్మనేత్రయు నగు గౌరీదేవిని స్తుతింతును.

యస్యాః కుక్షౌ లీనమఖండం జగదండం
భూయో భూయః ప్రాదురభూ దుత్థిత మేవ
పత్యాసార్ధం తాం రజతాద్రౌ విహరన్తీం
గౌరీ మమ్బా మమ్బురుహాక్షీ మహ మీడే||

ఏ పరదేవియొక్క కుక్షియందు లీనమై అఖండ బ్రహ్మాండము మరల మరల పుట్టుచుండునో; రజతగిరి (కైలాసము) యందు భర్తతో గూడ విహరించు పద్మనేత్రయగు నా గౌరీదేవిని స్తుతింతును.



యస్యామోతం ప్రోత మశేషం మణిమాలా
సూత్రే యద్వత్ క్వాపి చరం చాప్యచరం చ
తా మధ్యాత్మ జ్ఞాన పదవ్యా గమనీయాం
గౌరీ మమ్బా మమ్బురుహాక్షీ మహ మీడే||

దారమునందు మణుల సముదాయమువలె ప్రపంచమంతయు నే పరదేవత యందు ఓత ప్రోత భావమున (వస్త్రమునందు దారములు పడుగు పేకల వలె) నుండునో; ఆధ్యాత్మ జ్ఞానమునే తెలియదగినదియు పద్మనేత్రయు నగు నా గౌరీదేవిని స్తుతింతును.

నానాకారైః శక్తికదంబై ర్భువనాని
వ్యాప్య స్వైరం క్రీడతి యేయం స్వయమేకా
కల్యాణీం తాం కల్పలతా మానతి భాజాం
గౌరీ మమ్బా మమ్బురుహాక్షీ మహ మీడే||

ఏ పరదేవత అనేక రూపములైన శక్తి సమూహములతో లోకముల నెల్ల వ్యాపించి స్వేచ్ఛగా క్రీడించుచుండునో, మంగళ రూపిణియు భక్తులకు కల్పలతయు పద్మనేత్రయు నగు నా గౌరీదేవిని స్తుతింతును.

ఆశాపాశ క్లేశవినాశం విదధానాం
పాదాంభోజ ధ్యానపరాణాం పురుషాణాం
ఈశా మీశార్ధాంగహరాం తా మభిరామాం
గౌరీ మమ్బా మమ్బురుహాక్షీ మహ మీడే||

ఆమె పాదపద్మముల ధ్యానించువారికి ఆశాపాశముల నాశమును క్లేశముల నాశమును చేయునదియు, పరమేశ్వరునకు అర్ధాంగమును హరించినదియు మనోహరయు పద్మనేత్రయునైన ఆ గౌరిని స్తుతింతును.

ప్రాతఃకాలే భావవిశుద్ధః ప్రణిధానా
ద్భక్త్యా నిత్యం జల్పతి గౌరీదశకం యః
వాచాం సిద్ధిం సంపద మగ్ర్యాం శివభక్తిం
తస్యావశ్యం పర్వతపుత్రీ విదధాతి||

ప్రాతఃకాలమునందు పరిశుద్ధమైన మనస్సు గలవాడై ఏకాగ్రతతో భక్తిపూర్వకముగ గౌరీ దశక స్తోత్రమును పఠించు మానవునకు పార్వతీదేవి వాక్సిద్ధిని, గొప్ప సంపదను శివభక్తిని తప్పక కలుగజేయును.

శ్రీ శంకరాచార్యకృతమగు గౌరీ దశకము సంపూర్ణము.

కృషితో నాస్తి దుర్భిక్షం జపతో నాస్తి పాతకమ్, మౌనేన కలహం నాస్తి నాస్తి జాగరతో భయమ్.

తా: కృషి చేసేవానికి కఱవు లేదు, జపము చేసేవానికి పాపము లేదు. మౌనముతో నున్న వానికి కలహము లేదు. మేల్కొని యున్నవానికి భయములేదు.

భక్తుడు పడిపోతూ ఉంటే
భగవంతుడు నాలుగు చేతులూ చాచి రక్షిస్తాడు
–బాబా

All India Magazine is a Monthly published by Vol. XXVI - No. 3.
SRI AUROBINDO SOCIETY
PONDICHERRY - 605002

ALL INDIA MAGAZINE

Extracts from the writings of Sri Aurobindo published in this booklet are the editor's selection intended to give the reader some basic idea on the subject. These are by no means exhaustive. This compilation, we hope, will inspire the reader to study the complete works of Sri Aurobindo and the mother.

* A monthly magazine of
SRI AUROBINDO SOCIETY
PONDICHERRY - 605 002
Single copy: Rs. 7.00, Annual: Rs. 60 (in India)
SRI AUROBINDO ASHRAM TRUST,
PONDICHERRY - 605002



* VAK - THE SPIRITUAL BOOK SHOP
Sri Aurobindo Ashram P.O.
Pondicherry - 605 002.
Ph: 34908, Fax:- 34542





## భగవద్దృష్టి - దివ్యదృష్టి

యో మాం పశ్యతి సర్వత్ర
సర్వం చ మయి పశ్యతి
తస్యాహం న ప్రణశ్యామి
స చ మే న ప్రణశ్యతి      గీత (6-30)

ఏ యోగి నన్ను సర్వత్ర సమస్త జీవులలో చూస్తాడో, సమస్తమైన జీవన్ని వస్తువును నాయందు చూస్తాడో ఆ యోగికి నేను సాక్షాత్కరించకుండా వుండను. ఆ యోగి కూడా నా దృక్పథం నుండి తొలగడు.

ఆ యోగి ఉత్తమ భక్తుడు. ఆ యోగినులు వ్రజ గోపికలు. పై శ్లోకం వంటిదే శ్రీమద్భాగవతంలో కూడా వుంది.

"సమస్త చేతనా చేతనాలలో తన ఉపాస్య భగవానుని దర్శించేవాడు అలాగే తన ఉపాస్య భగవానులో సమస్త చేతనా చేతనాలను దర్శించేవాడు ఉత్తమ భక్తుడు" అని.

ఉత్తమ భక్తుని లక్షణాలెటువంటివో అనుభవ గమ్యమానమైన మనస్సు తెలియచేస్తున్నది రెండవ శ్లోకం. అనురక్తుడైన భక్తుడు తన ప్రియతముడైన శ్రీకృష్ణుడ్ని, ఆయన నామాన్ని కీర్తిస్తూ ద్రవిత చిత్తుడవుతాడు. ఉన్మత్తుని వలె ఉచ్చ స్వరంతో హసిస్తాడు. దుఃఖిస్తాడు. కేకలు వేస్తాడు. గానం చేస్తాడు. తన్మయుడై నాట్యం చేస్తాడు. బాహ్య స్మృతిని కోల్పోతాడు.

భగవన్నామాన్ని కీర్తించేటప్పుడు అభిమానపడటం, సిగ్గుపడటం, మూర్ఖ లక్షణం అవుతుంది. సర్వసుఖాలను ప్రసాదించే అప్రాకృతమూ దివ్యమూ అయిన భగవన్నామాన్ని సంకీర్తన చేయడంలో సంకోచించడం భగవంతుడ్ని తక్కువ చేయడమే అవుతుంది. భాగవత వ్యాఖ్యాత శ్రీ వీరరాఘవస్వామి "న దాంభిక

మిడిసిపాటు వంటివి. "నేను మహాభక్తుడననే బడాయిని చాటుకుని పరులను వంచించటానికి భక్తి పారవశ్యాన్ని చూపడం హేయాతి హేయమని వ్యాఖ్యానించారు. భక్తి పారవశ్యం లోకవంచన కాకూడదు.

భక్తుడు సమస్త స్థావర జంగమాలలో తన ఇష్ట దైవాన్నే దర్శిస్తాడు. భావానందాన్ని అనుభవిస్తాడు. వ్రజ గోపికలు బృందావనంలోని తరులతా గుల్మాలను చూచి శ్రీకృష్ణ భావనా భావితులయ్యారు. ఫల భారంతో నేలకు వంగిన వృక్ష శాఖలను చూచి అవి శ్రీకృష్ణునికి ప్రణమిల్లుతున్నాయని భావించారు. పుష్పిత లతా తరువులు భగవంతుడ్ని పూజిస్తున్నాయని తలపోసారు. చిగురు పెట్టిన చెట్లు పులకిస్తున్నాయనుకున్నారు. ఫల మధు స్రావాలను ఆనంద బాష్పాలుగా ఎంచారు. సమస్త వృక్ష లతలలో శ్రీకృష్ణుని భావించి పొందారు.

వ్రజ గోపికలు తమ వలెనే బృందావనంలోని తరులతలు కూడా శ్రీకృష్ణుని రాకతో ఆనందించడం చూచి విస్మయం పొందారని తాత్పర్యం.

శ్రీకృష్ణ భక్తుడొక వృద్ధుడు బృందావనం చూడటానికి బయలుదేరి మార్గమధ్యంలో ఒక పల్లెగుండా నడిచి పోతున్నాడట. అతని నామాలు, నున్నని బోడితల చూచిన ఒక కుర్రవాడికి ఆ బోడితల మీద కర్రతో కొట్టాలని బుద్ధి పుట్టింది. కొట్టాడు. ఆ భక్తుడు మూర్ఛపడిపోయాడు. ఎవరో సజ్జనులు అతన్ని ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్ళారు. తలకు కట్టు కట్టారు. కొంత సేపటికి ఆ భక్తునికి స్పృహ కలిగింది. ఆసుపత్రిలోని సేవకుడు వచ్చి వెచ్చని పాలగ్లాసు అతనికి అందిస్తూ "అయ్యా! ఈ పాలు తాగండి" అన్నాడు.

ఆ మాట విని భక్తుడు నవ్వుకుంటూ "నీవు భలే చిత్రమైన వాడవు సుమా! ఆ ఫులు కర్రతో కొట్టావు. ఇప్పుడు ప్రక్క నుండి నాకు పాలగ్లాసు





అతనికి అందిస్తున్నావు" అన్నాడు నిర్మలమైన నవ్వుతో.

పాపం ఆ సేవకుడు ఆ మాటలు విని "అయ్యో! మిమ్మల్ని కొట్టింది నేను కాదు. ఎవడో మిమ్మల్ని కొట్టాడు. మీరు స్పృహ తప్పి పడిపోయారు. ఎవరో మిమ్మల్ని ఆసుపత్రిలో చేర్చారు. నేను ఈ ఆసుపత్రిలో పని చేసేవాణ్ణి. నేను మిమ్మల్ని కొట్టినవాణ్ణి నేను కాదని మొరపెట్టుకున్నాడు.

"అవునయ్యా. నాకు తెలుసు. నీవు చిత్ర విచిత్రమైన వేషాలు వేస్తావు. కర్రతో కొట్టిన వాడవు నీవే. పాలు త్రాగమని ఇచ్చేవాడవు నీవే. నీవు ఇతరులను మోసగించగలవు. కాని నన్ను మాత్రం మోసగించలేవు. నీ మాయలన్నీ నాకు మొదటి నుంచి తెలుసు" అన్నాడా భక్తుడు.

సమతా సంపన్నులైన భక్తులు సుఖదుఃఖాదులకి బహుదూరంగా వుంటారు. వారికి వైరం వుండదు; ప్రతీకార తృష్ణ వుండదు.

ఆ సేవకుడు ఆ భక్తునికి ఎలా తెలియజెప్పాలో తోచక సతమతమయ్యాడు. ఉత్తమ భక్తుడు సమస్త జనులలోను ఒకే ఒక తన ప్రభువును దర్శిస్తాడని సారాంశం.

భక్తుడెవడో వాడెవడు తనను తాను భక్తుణ్ణని చెప్పుకోడు. అతని స్వభావం, అతని పనులు, ఆచరణ మొదలైనవే అతడు భక్తుడని చెబుతాయి. సత్పురుషుడైన భక్తుని వద్ద కొంచెం సేపు కూర్చున్న వానికి దైవ స్మరణం కలిగిందంటే చాలు అతడు మహా భక్తుడని గ్రహించవచ్చు.

సర్వత్రా భగవద్దృష్టియే దివ్యదృష్టి అనబడుతుంది. అది భగవత్కృపవల్లనే ప్రాప్తిస్తుంది.

- గుణములంటే ఏవి?
* ఇతరులకు అపకారం చేయక పోవడం
ఉపకార బుద్ధి కలిగి ఉండటం,
సత్యం చెప్పడం, భగవంతుని విశ్వసించడం
ఇవే మంచి గుణములు. ప్రకృతి గుణాలంటే
సత్వ రజస్తమో గుణాలు.

★ బాధ్యత నిర్వర్తించాలి ★

"నేను అందరిని ఆదుకుంటాను." అని శ్రీకృష్ణపరమాత్మ భగవద్గీతలో అర్జునునికి చెప్పిన మాట భక్తులకు ఎంతో తృప్తి నిస్తుంది. తమ కోసం అంటూ ఒకరున్నారనే భావం కలిగితే వారి కోసం ఏ పని చేయటానికైనా వెనుకాడడు మానవుడు. భగవంతుడు ఆదుకుంటాననే మాట ఇచ్చాడు కాబట్టి ఆయన చెప్పిన ధర్మ మార్గంలో మనమంతా నడిచేందుకు సంకల్పించాలని సూచిస్తారు.

భగవంతుడు అర్జునునికి చెప్పిన మరో విశేషం కర్మలను నీవు విధిగా ఆచరించి ఫలితాన్ని నాకు వదిలేయమని. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరూ తమకు అప్పగించిన బాధ్యత నిర్వహణలో ఏమాత్రం విసుగు కోపం చెందక నిర్వహించాలి. భార్య, భర్తలకు కూడా వేరు వేరు బాధ్యతలను సమాజం నిర్దేశించింది. ఇందులో ఒకరి బాధ్యత గొప్పది కాదు, రెండవ వారిది హీనమైనది అని కాదని తెలుసు.

తమ తమ బాధ్యతలు సక్రమంగా నిర్వహించటం ద్వారా కుటుంబ సభ్యులకు తృప్తి కలిగించాలి.

ఆ బాధ్యత నిర్వహణ కోసం, విసుగు, ప్రదర్శనవలన వారికి దక్కాల్సిన పూర్తి ఫలం దక్కదు.

* నిరంతరం భగవద్ధ్యానంలో నిమగ్నుడవువాడు. భగవన్నామ జపం వల్ల పూర్వ జన్మ పాపవాసనలు పూర్తిగా తొలగి పోతాయి. హృదయం మలినం క్షాళనమవుతుంది. భగవన్నామం రుచిని తెలుస్తుంది. నామ స్మరణం తెలిసిన తర్వాత దాన్ని విడిచి పెట్టడం అత్యంత కఠినమవుతుంది. ఆ నామాన్ని ఒక్క క్షణం కూడా విస్మరించడం ~~[illegible]~~ జరగదు. అలా జరిగితే ఆ భక్తుడు మహా వ్యాకులతకు లోనవుతాడు.



సంస్కృత సూక్తి రత్నాకరః

1. పాము నోట్లో ఉన్నా కప్ప ఎదుట ఉన్న పురుగుల కోసం నోరు చాపినట్లు కాలం అనే సర్పం చేత మింగబడుతున్నా జనం అశాశ్వతమైన భోగాలకు పోరుతుంటారు.
2. మానకుండా ప్రయత్నం చేయాలి. ఫలమో, పిల్లికి లభించినట్లు లభిస్తుంది. పుట్టినది మొదలు దానికి అప్పుతోలు; తాపాలు మోక్షం రోజూ బాగుచూసే ఉంటుంది.
3. దుర్జనుడు మంచిగా ప్రవర్తిస్తున్నాడంటే ఎవరికి కీడో మూడిందన్నట్లే. పెద్దపులి ఉపవాసం చేస్తే చుట్టూ అడవిలో జీవించే మృగాలకు చంపడమే.
4. తమకు వృత్తి ఎక్కడ లేకుండా పోతుందోనని భయపడుతారు పామరులు. మరణానికి భయ పడతారు మునులు, అవమానానికి భయ పడతారు ఉత్తములు.
5. ఎవడు దేశ సంచారం చేస్తాడో, పండితులను సేవిస్తాడో, వాని బుద్ధి తైలబిందు నీటి చుక్క వ్యాపించినట్లు వ్యాపిస్తుంది.
6. గొప్పవాళ్ళ గొప్పతనమంతా ఇతరులను ఏమో యాచించనంత వరకే. బలిచక్రవర్తిని యాచించినప్పుడు లక్ష్మీపతి అయిన మహా విష్ణువు కూడ పొట్టివాడు కావలసి వచ్చింది.

* ప్రార్థనకు ముందు మనస్సులో భావాలను యథేచ్ఛగా రానివ్వాలి. ఆ అయిదు నిమిషాలు అయిన తరువాత ఆ భావాలను జాగ్రత్తగా గమనిస్తే అవి ఆగిపోతాయి. అప్పుడు మనస్సును మనకు కావలసిన విధంగా మలచుకోవచ్చు. ఏమంటే ప్రార్థన సులభమవుతుంది.

24 February

शनिवार Saturday

## ఆచార విధి.

ప్రత్యక్ష సాయినాథుని బోధల్ని తన నిత్య జీవితములో ఆచరించగలిగిన వారే నిజమైన భక్తుడు.

సాయి భక్తులు తమ నిత్య జీవితములో ఈ క్రింది విధముగా నడుచుకొనవలెను.

1. అందరితోను స్వచ్ఛమైన ప్రేమతో నిష్కపటంగా ప్రవర్తించాలి.
2. రోగులకు దుఃఖితులకు, అనాథులకు ప్రాణులకు ఆదరించి ప్రేమతో సేవ చేయాలి
3. ఇతరులకు కోపము కష్టము రానీయకుండా ఎప్పుడూ ప్రసన్న వదనములతో తన చుట్టూ ప్రశాంత వాతావరణమును వ్యాపింప చేయాలి.
4. అనవసరమైన లౌకిక ప్రసంగాలలో పాల్గొంటూ అమూల్యమైన కాలమును వృథా చేయక ఎల్లప్పుడూ ఓం సాయి శ్రీ సాయి జయ సాయి అను సాయి నామమును పఠించుచూ ఎవ్వరికి వారు తమ తమ జన్మలను పునీతము చేసుకోవాలి.
5. సాయి సంబంధమై మనం పొందుతున్న ఆనందాన్ని ఇతరులకు కూడా పంచేందుకు సాయి ప్రేమను వివరించి సత్సంగానికి ఆహ్వానిస్తుండాలి.

25 रवि - Sun

6. సాయి భక్తులు అందరూ ఒకే కుటుంబానికి చెందిన వారుగా గ్రహించి సోదర ప్రేమతో ఆదరించాలి.
7. అహంకార, మమకారాల్ని క్రమ క్రమంగా తగ్గించుకొంటూ జరిగే వాటన్నిట్ని సాక్షీభూతంగా చూస్తూ నిర్లిప్తంగా ఉండాలి.
8. మనకెవరైన అపకారము చేసినప్పుడు, తిరిగి అపకారము చేయక క్షమా హృదయముతోను, సాయి ప్రార్థనతోను, వారిని సరిదిద్దటానికి ప్రయత్నించు. అప్పటికీ వారు మారక పోతే అటువంటి వారికి దూరంగా ఉండాలి.
9. మనకు ఏది లభించినా మన దగ్గరనుండి ఏది పోయినా, అంతా బాబా సంకల్ప ప్రకారమే జరుగుతుంది గనుక అన్నింటిని బాబా ప్రసాదంగా స్వీకరించాలి.

February 26

सोमवार Monday

10. ఏది రానీ, ఏది పోనీ, శ్రద్ధా సహనాలతో అచంచలంగా బాబాను సేవించుచూ అన్ని భారములు బాబా మీదవేసి, ఆనందముగా జీవించాలి. అదే శ్రద్ధ నీకు పరీక్ష.

— సర్వే జనాః సుఖినో భవంతు.

* శ్రీ సాయి ఆనాడు భక్తులకు చెప్పిన మాటల్ని మననం మననం చేసుకుందాము:

1. హిందువుల దైవమైన శ్రీరాముడూ, మహమ్మదీయుల దైవమైన రహీము ఒక్కరే వారికి తేడా యేమీ లేదు
2. వివాదాలకు దిగవద్దు. ఉభయ మతాల వారూ ఐక్యముగా ఉండండి.
3. యోగమూ, ధ్యానమూ, తపస్సూ, జ్ఞానమూ ఇవేనే మోక్షానికి మార్గాలు.
4. మోక్షాన్ని సంపాదించని వారి జీవితం నిరర్థకం
5. అపకారం చేసిన వారికి ఉపకారం తప్ప అపకారం చెయ్యవద్దు
6. దృఢమైన విశ్వాసమూ, సహనమూ అనేవి రెండే శిష్యుని వద్దనుండి గురువు కోరే దక్షిణ.

## శ్రీ సాయి ఏకాదశ సూత్రాలు

సిరిడీ ప్రవేశమ్మే చింతా ప్రణాశనమ్మే
ద్వారకామాయి దోష సార భోయి
అప్రమత్తులకును దేవాంతరము నేను
నటరక్షణా సంయోగనిధి నా సమాధి
పలుకు సమాధి లోపలనుండి నా మేను
సర్వకాలము లన్ని నిర్వహించు
శరణాగత త్రాణ విరత వ్రతము నాది
నను జూచు నరునందె నాదు చూపు

మోస్తుడే మీ బరువు నేనె మోయుచుండ
నడుగుడే! యూప్లిటను వియ్య నాక్షేపించె
వెనుకు నుతో యెుంరు: నా భక్త జనుని యింట
లేమియును నట్టి దానికే లేమి కలుగ

## ఇవి భక్తులకు అభయ ప్రదానం చేస్తున్న శ్రీ సాయి సూక్తులు:

(1) షిరిడీలో ప్రవేశించగానే చింతలన్నీ తీరిపోతాయి
(2) ద్వారకామాయి (బాబా నివసించిన మసీదు) కామధేనువు అక్కడ వారి కోరికలన్నీ ఫలిస్తాయి.
(3) నా భౌతిక శరీరాన్ని వదలిపెట్టిన తరువాత నేను ఎప్పుడూ మేలుకునే ఉంటాను. నా భక్తుల రక్షణ విషయంలో ఎప్పుడూ సర్వ సన్నద్ధుడనై ఉంటాను.
4. నా సమాధి నుంచి భక్తులకు రక్షణ లభిస్తూ ఉంటుంది.
5. సమాధిలో నుంచి నా శరీరం మాట్లాడుతుంది.
6. అలాగే సమాధిలో ఉండే నేను అన్ని కార్యాలు నిర్వహిస్తాను.
7. శరణు వేడిన వారిని రక్షించడం నా వ్రతం.
8. నన్ను చూచిన వారి యందే నా చూపు నిలుస్తుంది.
9. మీ బరువులన్నీ నా యందే వెయ్యండి. నేను మోస్తూ వుంటాను.
10. మీకు కావలసిందేదైనా నన్నడగండి! ఆ క్షణం లోనే నేను ఇస్తాను.
11. నా భక్తుడి ఇంట్లో లేని దేదీ ఉండదు.

## ఆత్మ తత్త్వ ప్రకాశం

పై వన్నీ అభయ ప్రదానాలు కాగా, తమను గురించి ఇలా ప్రకటించుకొన్నారు శ్రీ సాయి
1. భగవంతుడు నా యజమాని. ఆయన ఆజ్ఞ ప్రకారం నేను నడుచుకొంటాను.
2. నా తండ్రి బ్రహ్మ పదార్థం. నా తల్లి మాయ. ఆ ఇద్దరి కలయిక వల్ల నేను జన్మించాను.





3. దైవమంటే నేనే. నేను షిరిడీలోనూ ఉంటాను. అన్ని చోట్లా ఉంటాను.
4. సమస్తమూ నాదే. సమస్తమూ ఇచ్చేవాణ్ణి నేనే.
5. ఈ ప్రపంచమంతా నాలోనే ఉన్నది.
6. నీ కంటికి కనిపించేదంతా నేనే. సాయి షిరిడీలోనే మాత్రమే ఉన్నాడనుకునే వాళ్ళు నన్ను చూడనట్లే.
7. నా దృష్టిలో అందరూ సమానులే.
8. నా ఆజ్ఞ లేకుండా ఆకైనా కదలదు.
9. నాకు ఎవరి మీదను కోపం ఉండదు. బిడ్డల మీద తల్లికి కోపం ఉంటుందా? తనలో కలవటానికి వచ్చే నదీ జలాన్ని సముద్రం వెనక్కు తరిమేస్తుందా?
10. తల్లికి తగిన బిడ్డలై ఉండండి. మీ కోశాగారం పూర్తిగా నింపుకోండి.
11. ఏవో కావాలని కోరవద్దు. అన్ని కోరికలు విడిచి పెట్టండి. అన్నింటా ఉన్న దైవం మీదనే భారం వెయ్యండి: ఆయనే మిమ్మల్ని మీరు చేరవలసిన చోటికి చేరుస్తాడు.
12. నిరాకారమైన ఆనందంగా గానీ, కరచరణాదులు గలిగిన రూపంగా గాని నన్ను ధ్యానించవచ్చును. ఇలా ధ్యానించగా ధ్యానించగా మనో వృత్తులన్నీ నశిస్తాయి. నా యందే నీ మనస్సు లగ్నమవుతుంది. ధ్యానమూ, ధ్యానించే వాడూ, ధ్యానించబడే వాడూ అనే త్రయమూ చైతన్యంలో ఏకమవుతాయి. అప్పుడు ధ్యానించే వాడికీ బ్రహ్మ పదార్థానికీ భేదా ఉండదు.
13. నీ గురువునే సర్వదా ఆశ్రయించి వుండు: ఇతర గురువులు ఎంత గొప్పవారైనా నీ గురువు ఎంత తక్కువ వాడైనా కానీ: నీ గురువునే నమ్మునది:
14. పరుల్ని నిందించే వారు వారి పాపాల్ని తాము భరించవలసిన వారవుతారు. దూషణ భూషణాల్ని రెంటినీ స్థైర్యంగా సహించగలవాడు నాకు ఆనందం కలిగిస్తాడు. నన్నెవరైనా నిందించినా, మన్ను

వారితో వాదానికి దిగవద్దు. ఒకటి రెండు
మాటల్లో చెప్పదగిన జవాబు చెప్పగలిగితే
చెప్పు. లేదా అక్కడి నుంచి దూరంగా పో!
అంతే కాని దెబ్బకు దెబ్బ తియ్యవద్దు.
9 am ఎవరి కర్మ ఫలం వారే అనుభవిస్తారు. నువ్వు
పరనింద చేస్తే పాపం పొందుతావు. అది మూట
గట్టుకొనడమెందుకు? ప్రపంచం తలకిందులయినా
10 am నీ ధర్మం నుంచి చలించకు అదే ఆనందానికి మార్గం.
15. బ్రహ్మమయమైన ప్రపంచంలో సంకుచిత దృష్టితో
వ్యక్తికీ వ్యక్తికీ మధ్య అడ్డుగోడలు కట్టుకొనడం
11 am అవివేకం. ఆ గోడల్ని కూల్చి వెయ్యడమే కర్తవ్యం.
ఒకరి కొకరు శత్రువులు కారు, అజ్ఞానం మాత్రమే
శత్రువు.
16. ఋణానుబంధం ఉన్న ప్రాణులు ఒకరి కొకరు
చేరువవుతారు. అలా నీ వద్దకు వచ్చిన వారికి
నువ్వు చేయగలిగినంత ఉపకారం చెయ్యి:
1 pm తిరస్కరించి పంపకు: నువ్వు చేసిన పరోపకారా
నికి దేవుడు సంతోషిస్తాడు.
17. ఎవరయినా ఏదైనా నిన్ను యాచిస్తే వారి కోరిక
2 pm తీర్చు నీకు ఆ శక్తి లేకపోతే ఇంకొకరి చేత
ఇప్పించు! అంతే కాని 'లేదు' అనవద్దు.
ఇవ్వటం కానీ ఇప్పించటం కానీ సాధ్య పడకపోతే
3 pm ఆ మాటే మర్యాదగా చెప్పాలి గానీ వారి మీద
విసుక్కో గూడదు. 'అయ్యో నాకు ఇవ్వాలనిపించ
టం లేదు' అని చెప్పవచ్చు గానీ అబద్ధం చెప్పరాదు.
4 pm 18. సోమరితనం విడిచిపెట్టి దైవనామస్మరణ చెయ్యి:
సద్గ్రంథ పఠనం చెయ్యి ఇతరులతో పేచీలు
పంతాలూ పెట్టుకోబోకు. నిన్ను దేవుడు రక్షిస్తా
5 pm డని మరచిపోకు.
19. శివుని ఆజ్ఞ లేనిదే చీమ అయినా కుట్టదనే
ఆర్యోక్తి విశ్వసించు. నీ వద్దకు వచ్చిన జంతు
6 pm వులనయినా చంపవద్దు: ఈశ్వరాజ్ఞ వల్ల నీకు
మరణం సంభవించి నట్లయితే అప్పుడు నువ్వెలాగు





మరణించక తప్పదు.
20. కామం, క్రోధం, లోభం, మోహం, మదం,
మాత్సర్యం అనే ఆరుగురు అంతశ్శత్రు
వుల్లో చివరి శత్రువును జయించటం
9 am చాలా సులభం. అయినా చాలా మంది
యీ మాత్రం గూడా చెయ్యలేక పోతున్నారు.
మనకు గిట్టని వాడికి ఏదో నిధి దొరికితే
10 am మనం అసూయ పడటం దేనికి? అందువల్ల మనకు
కలిసి వచ్చేదేముంది? అలాగే వాడికేదో ఆపదవస్తే
మనం ఆనందించటం ఎందుకు? అందువల్ల నీకు
11 am ఒరిగిందేమిటి?
21. ఎవరికే సముచితమైన ప్రతిఫలం ఇవ్వకుండా
వారిచేత సేవ చేయించుకోవద్దు: కూలికి తగినంతా
12 noon ఇచ్చి తీరాలి.
22. సత్యం, విశ్వాసం, సహనం అనేవి కలవాడితో
ఎప్పుడూ నేను కలిసే ఉంటాను.
1 pm 23. తన అహంకారాన్ని విడిచి నా పాదాల ముందు
అర్పించిన వాడికి నేనెంతో సాయం చేస్తాను.
24. నా కథలూ, ప్రబోధాలూ విన్న నా భక్తులకు
2 pm భక్తి విశ్వాసాలు కుదురుకొంటాయి. వారికి
ఆత్మ సాక్షాత్కారమూ, బ్రహ్మానందమూ సిద్ధిస్తాయి.
25. నీకు తోచిందే మంచి దనుకోవద్దు. ఇతరుల
3 pm అభిప్రాయాలు గూడా విను. ఏ విషయం గురించి
అయినా తర్క వితర్కాలు తగవు.
26. నా నామం ప్రేమతో ఉచ్చరించే వారి కోరిక
4 pm లన్నీ నెరవేరుస్తాను.
27. నన్ను శరణు వేడి, భక్తి విశ్వాసాలతో పూజిస్తూ,
నన్నే స్మరిస్తూ, నా ఆకారం మనసులో నిలుపుకొన్న
5 pm వారిని సర్వ బంధ విముక్తుల్ని చెయ్యటం నా
ముఖ్య లక్షణం.
28. ప్రాపంచిక విషయాలు మరచి నా నామమే
6 pm జపిస్తూ, నన్నే పూజిస్తూ, నా కథల్నే నా లీ
లల్నే మననం చేస్తూ ఎప్పుడూ నన్ను స్మృతిలో

ఉంచుకునే వారిని మరణం నుంచి లాగి వేస్తాను.

29. నా కథలు వినేవారు సర్వరోగ విముక్తులవుతారు.

30. 'సాయి సాయి' అనే నామాన్ని జ్ఞప్తిలో ఉంచుకొంటే వ్యర్థంగా మాట్లాడిన చెడ్డమాటలు పలకటం వల్ల మా కలిగిన పాపాలు నశిస్తాయి.

31. నన్ను సేవించే భక్తుడి భోజన పాత్రలు ఎప్పుడూ నిండుగానే ఉంటాయి.

32. మీరెక్కడ ఉన్నా, ఏం చేసినా అవన్నీ నాకు తెలుస్తూనే ఉంటాయని మరచిపోకండి. నేనే అందరి హృదయాలూ పాలిస్తూ ఉంటాను.

33. ఈ ప్రపంచ నాటకం నడిపించే సూత్రధారిని నేనే. జగన్మాతను నేనే? సృష్టి స్థితి లయ కారకుణ్ణి నేనే.

34. తమ దృష్టి నావైపు తిప్పిన వారికి ఎలాంటి హాని కలుగదు. నన్ను మరచిన వారిని మాయ శిక్షిస్తుంది.

35. ఠాకూర్ నాథ్ డాకోర్ పట్టణమూ, విఠల్ నాథ్ పండరీపురమూ, శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ ద్వారకా సిరిడీలోనే ఉన్నాయి.



36. ప్రపంచములో కీర్తి ప్రతిష్ఠలు సంపాదించటం మాని భగవత్కటాక్షం పొందటానికి ప్రయత్నించు.

37. మనస్సు చంచలంగా ఉంటే దానికి ఏకాగ్రత లేనట్లే!

38. నా భక్తుల కష్టాలన్నీ నావిగానే భావిస్తాను.

39. మొదట ఆకలిగొన్న జీవికి భోజనం పెట్టి తర్వాతనే నువ్వు భుజించు.

40. పిల్లులూ, పందులూ, ఈగ, ఆవులూ మొదలయిన వన్నీ నా అంశాలే. నేనే ఆయా రూపాలలో తిరుగుతున్నాను. సమస్త జీవకోటిలో నన్ను చూడగలవారే నా ప్రియభక్తులు.





41. నా నివాస స్థలం మీ హృదయంలోనే ఉన్నది. నేను మీ శరీరంలోనే ఉన్నాను.

42. బ్రహ్మజ్ఞానం సంపాదించటం సులభమైన పనికాదు. పేరాస గలవారికి అది యెప్పటికీ దుర్లభమే. పంచప్రాణాలూ, పంచేంద్రియాలూ, మనసూ, బుద్ధీ, అహంకారమూ సమర్పించిన వారికే బ్రహ్మసాక్షాత్కారం లభిస్తుంది.

43. నా ఖజానా నిండుగా వున్నది. ఎవరికేది కావలసినా ఇవ్వగలను. కాని దానికి పుచ్చుకునే యోగ్యత ఉందో లేదో పరీక్షిస్తాన్నేను. ఆ పరీక్షలో నెగ్గిన వాడి కోరిక ఫలిస్తుంది.

44. సద్గురువు శిష్యుడి నుంచి కోరే దక్షిణ రెండు కాసులు మాత్రమే అవి యేమంటే ఒకటి దృఢ విశ్వాసం. రెండు ఓర్పు.

45. ప్రపంచమనే సాగరాన్ని ఓపిక అనే నావ దాటిస్తుంది.

46. గురువును త్రిమూర్తుల అవతారంగా ఎంచుకునే వారే ధన్యులు.

47. మంత్రంగానీ ఉపదేశంగానీ ఎవ్వరి వద్దనుంచీ పొందవద్దు.

48. తల్లి తాబేలు తన పిల్లల్ని దృష్టి చేత మాత్రమే కాపాడుతున్నట్లు గురువులు శిష్యుల్ని దృష్టి చేతనే రక్షిస్తారు.

49. నా వయస్సు లక్షల సంవత్సరాలు.

50. నా మాటలను నేనెప్పుడూ పొల్లుపోనివ్వను.

51. మసీదుకు వచ్చిన వారు ఈ జన్మంలో ఎన్నడూ ఏ వ్యాధి చేతనూ బాధపడరు.

52. ఇది మసీదు కాదు ద్వారావతి.

53. మన కష్టసుఖాలకు మన కర్మమే కారణం. గత జన్మ పాపం అనుభవిస్తే కాని పోదు.

54. అల్లా ఒక్కడే ఆర్చి తీర్చే వాడు.

55. దానం చెయ్యటం ముందు పంటకు విత్తనం నాటటం వంటిది. ముందు ధన లాభం లేకుండా బతకాలనుకుంటే ఈ జన్మంలో దానం చెయ్యాలి

6

मंगलवार Tuesday

దక్షిణ ఇస్తుంటే వైరాగ్యం పెరుగు
తుంటుంది. దాని వల్ల భక్తి జ్ఞానాలు
కలుగుతాయి. ఒక రూపాయికి పది
రూపాయలు పుణ్యం కలవచ్చు.

56. ప్రాణుల శరీరాలు వేరు కావచ్చును. కాని
అందరి ఆకలి ఒకటే.

57. ఎవరు ఆకలితో ఉన్నవారికి అన్నం పెడతారో
వారు నాకు అన్నం పెట్టినట్టే.

58. ఏ పని చేసినా సమగ్రంగా చెయ్యి, అరకొరగా
చెయ్యవద్దు.

59. పండుగలకూ, పబ్బాలకూ, ఉత్సవాలకూ
అప్పు చెయ్యవద్దు.

60. కామాన్ని జయించని వాడు దైవాన్ని చూడలేడు.

61. శాస్త్రాలు అబద్ధం చెప్పవు. మనమే వాటిని
అపార్థం చేసుకుంటున్నాము.

62. గురువు నువ్వెంత దక్షిణ ఇస్తావని రాడు.
నువ్వే నీ ముక్తి కోసం గురువుని వెతుక్కో.
పూజిత పుల్లనైనా గురువుగా నమ్ముకొని
తరించవచ్చును.

63. తిండిపోతు ధర్మపరుడు కాలేడు. స్వల్పంగా
భుజించు. జిహ్వ చాపల్యానికి లొంగకు.

— వీటిని మననం చేసుకుంటూ ఎదురయ్యే
విఘ్న పరంపరలను నెట్టివేసుకుంటూ
ముక్తి పథాన సాగిపోవటమే మన పని.

"భూమి విత్తనాలను ధరిస్తున్నది. మేఘాలు
వర్షం కురిపిస్తున్నాయి. సూర్యుడు తన కిరణాల
చేత విత్తనాల నుంచి మొక్కలు మొలిపిస్తున్నాడు.
అయితే ఈ ముగ్గురికీ పంట మీద ఆశలేదు.
అలాగే మనుష్యులు నిష్కాములై లోకహితమైన
కార్యాలు చెయ్యాలి.

అందంగా ఉన్నది అందంగా లేనిది అయిన ప్రతి
రూపంలోనూ దైవమే గోచరిస్తున్నాడని ఆ భావాన్ని



7

बुधवार Wednesday

స్మరిస్తూ జీవించటమే మానవులకు
శుభకరం; పాపహరం; మోక్షదాయకం
కూడా;

మౌన జాలి వాడు నా మనస్సు
లోనే ఉన్న మరెక్కడో లేడు. వాణ్ణి
పెళ్ళగొట్టే పవిత్రుడివి కావాలి నువ్వు. అప్పుడు
నీ శరీరం దేవాలయమే సద్గురు దర్శనం
చెయ్యని మనుష్య జన్మం దేనికి, పిడక
లేరు కొనటానికా? నీ జీవిత శకటం పగ్గాలు
గురువు చేతికి అప్పగించే వరకే నువ్వు
కష్టపడాలి. అటు పిమ్మట నీకు ఏ
చింతా ఉండదు."

* మహాపురుషులను గుర్తించాలి *

భగవంతుని శక్తిని గుర్తించి సాక్షాత్కరించుకోటం,
గుర్తించక, తిరస్కరించటం అనేది వారి వారి మానసిక
పరిపక్వత మీద ఆధారపడి వుంటుంది. తనని
నమ్మని వారిని నమ్మించటం కోసం భగవంతుడు
తన విశ్వరూపాన్ని వారిముందు ప్రత్యక్షంగా
ప్రదర్శించడం జరగదు. ఇది భగవంతుని తో
కాదు ఆయన తత్వాన్ని మనమధ్య ప్రచారం
చేసే మహాపురుషులకు వర్తిస్తుంది.

శంకరాచార్య, రామానుజాచార్యుల వెనకలు
కాని 'ఏ తత్వబోధకుడు తన గొప్పతనాన్ని
టముకు వేసే ప్రయత్నం చేయలేదు.
వారిలోని విజ్ఞానాన్ని, వారు వెలిబుచ్చిన
కొత్త మార్గాన్ని ఇతరులు గమనించి వారిని
మహాత్ములుగా పూజించారు. అదే విధంగా
భగవత్ బోధన చేస్తున్నవాళ్లు నేటి సమాజంలో
కూడా వున్నారు. వారిని గుర్తించి, ఆదరించాల్సిన
బాధ్యత సమాజానిది. మనం గుర్తించనంత మాత్రాన
నిజానికి వారికి పోయేదేం లేదు. వారి బోధనలు వినలేక
పోవటం ద్వారా మనమే దురదృష్టవంతులుగా మిగిలిపోతాం.

8 March 5.10.93.

गुरुवार
Thursday

అభ్యాసం - వైరాగ్యం

మనసును నిగ్రహించడం అలవి కాని పనులలో
సందేహం లేదు. అయితే అభ్యాసం చేత
ఇతర విషయ విరక్తి చేత మనసును నిగ్రహించ
9 am వచ్చును. ప్రతికూలమైన వాయువులు నిగ్రహించడం
ఎంత దుష్కరమో, చంచలమైన మనసును నిగ్రహించడం
అంత కఠినము. మనసును నిగ్రహించడం కఠినమనేది
10 am నిస్సందిగ్ధమైన విషయం. అందుకు ఉపాయం చెబు
తున్నాడు భగవానుడు. కుంతీదేవి మహా సంయమనశీల.
భగవంతుణ్ణి విపత్తులనే వరంగా కోరుకున్న విరక్తురా
11 am లామె. విపత్తులు ఎల్లప్పుడు కలుగుతుంటే ఎల్ల
వేళల శ్రీ కృష్ణా! నీవు గుర్తుకు వస్తావు. కాబట్టి నాకు
విపత్తుల నిమ్ము." అని కోరుకున్న దృఢ నిశ్చయురాల
12 noon మె. విపత్తులు ఎల్లప్పుడూ అలాంటి సహనశీలను
జయించిన వాడవు నీవు. (అర్జునుడు)
మనసును మాటి మాటికి ధ్యేయం వైపుకు మరల్చడమే
1 pm అభ్యాసం. ధ్యేయంపట్ల మహాత్మ్యబుద్ధి వుంటేనే కాని
అభ్యాసం కొనసాగదు. మనసును నిగ్రహించ లేకపోవ
డానికి ప్రధాన కారణం అభ్యాసలోపం లేకపోవడమే.
2 pm ఆత్మ నిత్య తత్త్వాన్ని, జ్ఞాన తత్త్వాన్ని, ఆనంద తత్త్వాన్ని,
ఒకటైన వస్తు తత్త్వాన్ని, అమల తత్త్వాన్ని గ్రహించలేకపోవడమే.
ఆత్మకు ప్రభువు పరమాత్మ అయిన శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు.
3 pm అతనియందు కలుగు ఆసక్తి చేత ~~[illegible]~~
~~[illegible]~~ శ్రీకృష్ణుడు తప్ప ఇతరవస్తువులన్నీ దోషాకారాలుగా
తెలుసుకోవడం చేత అత్యంతంగా ఏర్పడిన
4 pm విరక్తి చేత మనసును నిగ్రహించవచ్చును. భోగాల
పట్ల వైరాగ్యం లేకుండా యథార్థమైన ప్రేమ భక్తి
వికసించడం కాదు. మనో భూమిలో విషయ సుఖాలు
5 pm అనే రాళ్ళు, రప్పలు, గడ్డిగాదం ఉన్నంత వరకు
ప్రేమ భక్తి బీజం నాటుకోదు. మనస్సు వైరాగ్యం వల్ల
పరిశుద్ధమవుతుంది. పరిశుద్ధమైన మనస్సులో నాటుకున్న
6 pm ప్రేమ భక్తి బీజం అంకురించి క్రమంగా పల్లవిల్లి
పుష్పఫల దశలను పొందుతుంది.

1990

9

शुक्रवार
Friday

ఆశ, తృష్ణ, మోహం, దంభం, దురభిమానం,
ఈ దుర్గుణాలన్నీ మలినమైన మనస్సులోనే
అంకురిస్తాయి. అభివృద్ధి చెందుతాయి. వీటిని
తుదముట్టించడానికి అభ్యాసలోపం లేకుండా చేస్తే
9 am భగవద్భజనం తప్ప వేరే ఉపాయం లేదు. భగవద్భజనం
వల్ల అంతఃకరణ పరిశుద్ధమవుతుంది. పరిశుద్ధమైన
అంతఃకరణాలో ఏ మాత్రమైనా దుర్గుణాలు చోటును
10 am ఇంకే అవకాశం ఉండదు. పైన పేర్కొన్న దోషాలు
అజ్ఞానం వల్ల ఏర్పడినవి. వాటికి అజ్ఞాన కారణాలన
వచ్చును. భగవద్భజనం వల్ల అజ్ఞానం తొలగిపోయి
11 am విజ్ఞాన కాంతులు ప్రసరిస్తాయి. సంసారంలో ఆసక్తి
పెరిగే కొద్దీ ఆశలు పెరుగుతాయి. తృష్ణ వృద్ధి అవుతుంది.
ఆసక్తిని నివారించడానికి ఇంద్రియ సుఖాల పట్ల విరక్తి
12 noon ముఖ్యమవుతుంది. శ్రీకృష్ణ భగవానుని పట్ల దృఢ
తరమైన అనురాగం కలిగినప్పుడే వైరాగ్యం కలుగుతుంది.
కాబట్టి ~~[illegible]~~ వైరాగ్యానికి కాని, భగవదనురాగ సంపాదన
1 pm కైనా భగవద్భజనమే శరణ్యం.
భగవద్భజనం వల్ల మూడు కార్యాలు ఏకకాలంలో సమ
కూరుతాయని శ్రీమద్భాగవతం ఒక శాస్త్రంగా ఆదే
2 pm శిస్తుంది. (1) భగవంతుని పట్ల ప్రేమ భక్తి అధికమవు
తుంది. (2) విషయాసక్తి క్షీణించి వైరాగ్యం కలుగుతుంది.
(3) భగవత్తత్త్వానికి చెందిన జ్ఞానం సంప్రాప్తమవుతుంది
3 pm ఇందులో ఆశ్చర్యపడవలసినదేమీ లేదు. ఒక వ్యక్తి
ఎవరినైనా ప్రేమిస్తే అతనికి ఇతరాసక్తి నశించడం
ప్రేమాస్పదుని యందు అనురాగం వృద్ధి కావడం లోకంలో
4 pm వున్నదే. ప్రేమానురాగాలు వృద్ధి అయ్యే కొద్దీ ప్రేమా
స్పదుని అంతరంగ రహస్యాలు కూడా సుపరిచితమవు
తాయి. జ్ఞాన వైరాగ్య ప్రేమలు మూడు ఒకదానితో పాటు
5 pm మరొకటి వృద్ధి పొందుతాయి. భోజనం చేసేటప్పుడు
ఒక్కొక్క అన్నం ముద్దలో ఆకలి తీరడం, తృప్తి చెంద
డం, పుష్టి పొందడం జరుగుతుంది. ఇదే విధంగా
6 pm భగవద్భజన వల్ల ఇతర విషయాల పట్ల వైరాగ్యం,
భగవత్స్వరూప జ్ఞానం, భగవంతుని పట్ల అనన్య ప్రేమ

## 10 March

शनिवार Saturday

కలుగుతుంది. ఇంద్రియ సంయమనానికి
అమోఘమైన ఉపాయం భగవంతుని
లీలా కథన శ్రవణం, సద్గ్రంథ పఠనం,
నిరంతర భగవచ్చింతనం, వైరాగ్యం
పొందడానికి సుగమమైన మార్గం కూడా ఇదే //

— మృగము మానవుడగుటకు ఎన్నియో జన్మలు పట్టియుం
డినను మానవుడు మాధవుడుగ మారుటకు అంత కాలము
పట్టదు.
— సనాతన ధర్మ స్వరూపుడు శ్రీ కృష్ణుడు
— సనాతన ధర్మమనగా మానవునికి సహజమైన ధర్మమని అర్థం
— "కృష్ణో ధర్మః సనాతనః" సనాతన ధర్మాన్ని పునరుద్ధరించడానికి
అవతరించినవాడు శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు.
ఆయన ఉపదేశించిన గీత సనాతన ధర్మమే.
సనాతనుడు కృష్ణుడు.
— సత్యం, తపస్సు, జ్ఞానం, అహింసా శౌచం, విద్వాంసులను సేవిం
చడం, ఉత్తమ శీలం - ఈ గుణాలున్నవాడే విద్వాంసుడు.
— మూర్ఖుని లక్షణాలు ఇవి:- గర్వం, పరుషమైన పలుకు,
విరోధం, పెద్దగా వాదించడం, మోయదగిందేది, మోయదగం
దేది అనే పరిజ్ఞానం లేకపోవడం.

11— రహస్యాన్ని బట్టబయలు చేయడం, యాచించడం,

रवि-Sun

కరకుగా మాట్లాడటం, గడియ కొక విధంగా బుద్ధి
మారడం, కోప స్వభావం, అబద్ధాలాడడం, జూదానికి
ఒడ్డపడటం, - ఈ లక్షణాలన్నీ ఒకరితో స్నేహం నిలుపుకొనదలచే
వాడికి తగనివి.



## March 12

सोमवार Monday

సత్సంగం - శబరీ త్యాగం

సమస్త దుఃఖాలకు కారణమైనది
"ఆసక్తి" పదార్థాలలో ఈ ఆసక్తి చేరి
మనసును లోలు చేస్తుంటుంది.

సాధారణంగా మనసుకున్న చంచలత్వం ఆసక్తి
అంతటి అపకారి కాదు. కాని, లోకులు మనసే చంచల
మైనది - అదే చెడుపు చేస్తుంది అంటారు. నిజానికి
చెడుపు చేస్తున్నది మనసు కాదు. మనసులోని 'ఆసక్తే' చెడుపు
చేస్తున్నది. అలాగే స్త్రీ సాంగత్యం తప్పు అంటారు. అయితే
స్త్రీ లేందుకున్నట్లు? స్త్రీ సాంగత్యం వ్యసనంగా మారుతుం
టేనో అది తప్పు అన్నారు. కాని, స్త్రీ లోకాన్ని ఎవరు
నిరసించ లేరు - ద్వేషించ లేరు.

మన మనసులోని ఆసక్తిని మరచిపోయి, మనసు
చంచలమైనది - అన్ని దోషాలకు అదే కారణమైనది అన్ని
తిట్టిపోస్తాము. నిజానికి మనుష్యుల్ని బలహీన పరిచేది,
నిర్బంధించేది ఆసక్తే కాని మనసు కాదు.

మనశ్చాంచల్యం ఆసక్తి అంతటి బంధకారణం కాదు.
మనం నిద్రించినప్పుడు మనశ్చాంచల్యం మాయమై
పోతుంది. ఆసక్తి అసలు నిద్రపోదు. సరికదా మనల్ని
నిద్రపోనివ్వదు. సమస్త వ్యవహారాలలోను మనుష్యుల్ని
బాధించేది, తలవంచుకునేటట్లు చేసేది ఆసక్తి
ఒక్కటే. అది నశించిపోతే ఏ వ్యవహారమైనా
సుగమమవుతుంది. ఎంతటి జటిల సమస్య అయినా
సరళంగా పరిష్కారమవుతుంది. వ్యవహారంలోనే
కాక, పరమార్థంలో కూడా ఉన్నతి చేకూరుతుంది.

అయితే ఈ ఆసక్తి నశించే ఉపాయమేమిటి?
అంటే ఎవరు చెప్పగలరు? ఎవరో చెప్పినది ఎలా
విశ్వసించగలం? ఒకానొక వ్యక్తి తన అనుభవంలో
చెప్పినది అందరికీ ఎలా వర్తిస్తుంది. కనుక ఈ సర్వ
జగత్తుకు కారణమైన భగవానుడే దీని విషయం తెలుప
వలసి వచ్చింది.

ఇంద్రియస్యేంద్రియస్యార్థే రాగద్వేషౌ వ్యవస్థితౌ
తయోర్న వశమాగచ్ఛేత్ తౌ హ్యస్య పరిపంథినౌ

March

13

मंगलवार
Tuesday

జ్ఞానేంద్రియాలకు, కర్మేంద్రియాలకు సంబంధించిన విషయాలలో అనుభవించాలనే ఆసక్తి వుంటుంది. ఆ ఆసక్తికి అడ్డు తగిలితే ద్వేషం వస్తుంది. క్రోధం కలుగుతుంది. కాబట్టి రాగద్వేషాలకు వశపడకూడదు. ఈ రాగద్వేషాలే ఆత్మజ్ఞానికి శత్రువులవుతాయి.

ఈ ఆసక్తి ఎక్కడెక్కడ నివసిస్తుంది? అది బుద్ధిలో, మనసులో, ఇంద్రియాలలో పదార్థాలలో ప్రవేశించి మనుష్యుణ్ణి పతనావస్థకు తెస్తుంది.

ఆసక్తి బారినుండి తప్పుకోడానికి ఒకే ఒక చమత్కారమైన ఉపాయముంది. అదేమిటంటే, ఆసక్తి ఉన్నచోట భగవత్ప్రేమను ప్రవేశపెట్టటమే. అప్పుడు అన్ని రకాల ఆసక్తులు అడుగంటి పోతాయి.

భగవత్ప్రేమకు అపారమైన మహిమ ఉన్నది. జ్ఞానం కంటే మోక్షం కంటే భగవత్ప్రేమ మహో మహోన్నతమైనది. దానిని మించిన లక్ష్యం మరొకటి లేదు. భగవత్ప్రేమ లభిస్తే సాంసారిక వ్యవహారాలన్నీ చక్కబడతాయి.

శ్రీమద్భాగవత పఠనం భక్తిని మాత్రమే కాదు, సంసారం పట్ల విరక్తిని కూడా కలిగిస్తుంది. భాగవత రసం లోపలికి ప్రవేశించి సాంసారాసక్తిని బయటికి తరుముతుంది. ఆసక్తి తొలగిపోగానే మనసుకు హాయి కలుగుతుంది. పరిశుద్ధమవుతుంది. దానికి గల చాంచల్యం కూడా తొలగిపోతుంది.

ఆసక్తి నశించడానికి గీతా భాగవతాది సద్గ్రంథ పఠనం, సత్సాంగత్యం ఎంతో అవసరమైనవి. సత్-సంగంతో మనుషునికి సంతృప్తి లభిస్తుంది. "సత్" అనగా పరమాత్మ భగవంతుని ధ్యానమే సత్సంగం. సత్ వైపుకు పురోగమించటంతో అసత్ తొలగిపోతుంది.

కల్పవృక్షం క్రిందికి చేరుకున్న వారికి సర్వసిద్ధులు సమకూరుతాయంటారు. సత్సంగం కూడా అలాంటిదే. సత్సంగంలో చేరితే సమస్త అభీష్టాలు సిద్ధిస్తాయి. ధర్మ, అర్థ, కామ, మోక్షాలు నాలుగు పురుషార్థాలు సిద్ధిస్తాయి.

అయితే సత్సంగం వల్ల ధనం చేకూరుతుందా?

14

बुधवार
Wednesday

ధనం లేకుంటే సంసారంలో ఎన్నో ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. ధనం చాలా ముఖ్యం. అది లభిస్తుందా? అంటే సత్సాంగత్యం వల్ల ఆ ధనం కంటే విలక్షణమైన ధనం లభిస్తుందని చెప్పాలి. రూపాయలతో పరిష్కారం కాజాలని జటిల సమస్యలను సత్సంగం సులువుగా పరిష్కరిస్తుంది. రూపాయల అవసరాన్ని వాటి మీద ఆశను తెలియనివ్వదు.

గంగలో స్నానం చేస్తే పాపం నశిస్తుంది. పూర్ణిమ చంద్రుడు ఉదయించగానే దినతాపం శమిస్తుంది. కల్పవృక్షం క్రిందికి చేరితే దారిద్ర్యం దూరమవుతుంది. కానీ కేవలం ఒక్క సజ్జన సాంగత్యం తోనే ఈ మూడు అప్పటికప్పుడు జరుగుతాయి. పాపనాశనం, తాపనాశనం, దారిద్ర్య నిర్మూలనం, జరగడమే కాదు సత్సంగం వల్ల జ్ఞానమూ భగవత్ప్రేమ కలుగుతాయి.

సత్సంగం భగవత్కృపవల్లనే లభిస్తుంది. ఎవరికైనా లభిస్తుంది. ఏ దేశంలో ఉన్నా లభిస్తుంది. దండకారణ్యంలో శబరికి సత్సాంగత్యం లభించింది. వృద్ధుడైన మతంగ మహర్షిని దర్శించింది. ఆయన కృపామూర్తిగా ఆమెకు తోచాడు. ఆయన శబరిని ఓదార్చాడు. "అమ్మా! దుఃఖించవద్దు. నీవు ఆశ్రమంలోనే వుండు" అన్నాడు. శబరి తమ ఆశ్రమంలో ఉండటం తక్కిన ఋషులకు మునులకు ఇష్టం లేదు. అయితే మతంగ మహర్షి దయ విచిత్రమైనది. శబరికి తన ఆశ్రమంలోనే వసతి కల్పించాడు. తక్కిన ఋషులు, మునులు శ్రీరాముణ్ని దర్శించారో లేదో కాని, శబరి మాత్రం సలక్ష్మణుడైన శ్రీరామచంద్రుణ్ణి దర్శించింది. సేవించింది. ధన్యురాలయింది.

- అహంకారియగు మానవుని ప్రసంగం ఎప్పుడూ అప్రస్తుతం గానూ, ఉన్మాద ప్రలాపధోరణిలోనే యుంటుంది. జ్ఞానులైనవారికి అవి ఎప్పుడూ నవ్వులాటగానే తెలుస్తాయి.
- సజ్జనులు తమ హృదయములలో బాధలను నింపుకొని, ప్రతికూల వాతావరణమున చరించుచున్నను తమ బాధలను, వ్యక్తపరచక, నవ్వు నభినయిస్తూ దుర్జనులకు కూడా సంతసము నొనగూర్చుచుందురు. దుర్జనులగు వారు అనుకూల వాతావరణమున హాయిగా సంచరించుచున్ననూ, తమ స్వభావజనిత దురాలోచనలతో సజ్జనుల హృదయాలను కూడా గాయపరచుచునే వుంటారు. ముళ్ల మధ్య చరించే వారికి, పూవుల మధ్య రమించేవారికి ఇదియే బోధ.

---

సంగీతం నేర్చుకునే వారికి సందేశం:-

1) గొంతు పూర్తిగా విప్పి పాడటం అలవర్చుకోవాలి.
2) పాడినా రాకపోయినా కచ్చేరీలు బాగా వినడం అలవర్చుకోవాలి. Radio ద్వారా రోజూ చాలా కచేరీలు విన్పిస్తాయి కదా!
3) సంగీత సభలకి వెళ్ళడం అలవర్చుకోవాలి. మొదట ఒక అర గంట, తరువాత గంట, ఆ తరువాత క్రమంగా సభల్లో స్థిరంగా కూర్చుని నిశ్శబ్దంగా వినడానికి అలవాటు పడాలి. దీనివల్ల అద్భుతమైన ఫీలింగ్స్ వినేవారికి కల్గుతోంది. పాడేవారికి ఇంకా పాఠాలనిపిస్తుంది.





## "మాఘస్నాన ఫలం"

(శివుడు పార్వతికి చెప్పిన మాఘమాస మాహాత్మ్యం)

- మాఘ మాసమునందు నదీస్నానము చేసి, విష్ణ్వాలయంలో శ్రీమన్నారాయణుని పూజించి, శక్తి కొలది దానం చేస్తే కోటి క్రతువులు చేసినంత ఫలితం కల్గుతుంది.
- మాఘమాస మహిమా పురాణ పఠనం చేసినా, వినినా శ్రీహరి దయకు పాత్రులవుతారు.
- మాఘమాసంలో ఏ నది నీరైనను గంగతో సమానం. మాఘమాసంలో నదీస్నానం సర్వపాపాలను హరిస్తుంది.
- సూర్యుడు మకర రాశియందు వుండగా మాఘ మాసమందు ప్రాతఃకాలమునందు ఎవరైతే నదీ స్నానం చేస్తారో వారికి సకల పాతకములనుండి విముక్తి లభిస్తుంది. జన్మాంతమందు మోక్షం లభిస్తుంది.
- మాఘమాసంలో సూర్యుడు మకర రాశియందున్నపుడు ప్రయాగక్షేత్రమందు స్నానమాచరిస్తే అతనికి వైకుంఠప్రాప్తి కలుగుతుంది.
- ఏ నది వున్నా, చెరువున్నా, కనీసం గోపాదం మునిగేటంత నీరు వున్నచోట కానీ, తటాకమందు కానీ, మాఘమాసంలో ప్రాతఃకాల స్నానం గొప్ప ఫలాన్ని ఇస్తుంది.
- రెండవ రోజు స్నానం చేస్తే విష్ణులోకానికిపోతారు. మూడవ రోజు స్నానంవల్ల విష్ణు దర్శనం కలుగుతుంది.
- మాఘమాసంలో ప్రయాగక్షేత్రమందు గల గంగానదిలో స్నానంచేస్తే పునర్జన్మ అనేది వుండదు.
- ఎవరైనా తమ శరీరంలో శక్తిలేక, నడవలేకపోతే గోవుపాదం మునుగునంత నీరున్న చెలయందైనా, లేక బావినీటితోనైనా స్నానం చేసి శ్రీహరి దర్శనం చేసుకుంటే ఎలాంటి కష్టాలను అనుభవిస్తున్నా అవి ఇట్టే తొలగిపోతాయి.
- ఏ స్త్రీ వేకువ జామున లేచి, కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని, నదికి పోయి స్నానం చేసి, సూర్య నమస్కారం, విష్ణుపూజ చేసి, తన భర్త పాదములకు నమస్కరించి, అత్తమామల సేవ చేయునో అటువంటి ఉత్తమ స్త్రీ ఐదవతనంతో వర్ధిల్లి, ఇహమందు, పరమందు సర్వసౌభాగ్యములనుభవిస్తుంది.
- మాఘమాస స్నానానికి వయసు పరిమితి లేదు. బాలుడైనా, యువకుడైనా, వృద్ధుడైనా, స్త్రీ అయినా, బాలికైనా, జవ్వని అయినా, ఏ ఆశ్రమము వారైనా, ఏ కులంవారైనా మాఘమాసస్నానమాచరించవచ్చు.

* ఈ మాసమంతా కఠిన నిష్ఠలో వుండి భక్తి శ్రద్ధలతో భగవంతుని కొలిస్తే కోటి యజ్ఞములు చేసినంత పుణ్యం కలుగుతుంది.

17 March मार्च "భగవన్నామ స్మరణ శక్తి"

शनिवार Saturday

- ముక్తిమార్గంలో పయనించాలని కోరిక వుండీ ఆచరించే విధానం తెలియక కొందరు సందిగ్ధస్థితిలో వుంటారు. యజ్ఞాలు, వ్రతాలు, జపాలు, తపాలు వంటి విషయాలు ఆచరించే స్థోమత, అర్థంచేసుకునే శక్తి లేనివాళ్లు చాలామంది. భగవంతుని చేరటానికి ఇంత కష్టపడాల్సిన పనే లేదు. ఏ రీతిన భగవంతుని ప్రార్థించారనేది అనవసరం. ఎంతగొప్ప నైవేద్యం నివేదించామన్నది పట్టించుకోడు ఆ భగవంతుడు. ఆయన చూసేది భక్తుని భక్తి మాత్రమే. అటువంటి సామాన్య భక్తులకు ముక్తి ప్రసాదించేందుకే భగవంతుని సుగుణాలను వర్ణించే నామాలను మునిపుంగవులు తయారుచేశారు. ప్రతి రోజు క్రమం తప్పక భగవంతుని గుణగణాలతోను భక్తితో స్మరిస్తే చాలు. కోరిన కోరికలు తీరుతాయి.

భారతంలో ద్రౌపది తపాలను ఆచరించినట్లు, వ్రతదీక్షలు చేసినట్లు ఎక్కడా లేదు. కాని ఆమె మనసులో భగవంతుడు నెలకొనివున్నాడు. అందుకే నిండు సభలో వస్త్రాపహరణం జరుగుతున్నప్పుడు గొంతెత్తి కృష్ణుని పిలవగానే ఆ పరమాత్ముడు ఆమె మానాన్ని రక్షించేందుకు పరుగెత్తుకొని వస్తాడు. మన్ని ఎటువంటి పరిస్థితులలోనైనా ఆదుకునేవాడు భగవంతుడే అనే నమ్మకం భక్తునికి ఏర్పడాలి. అందుకోసం ఆయన నామస్మరణ చాలు. - - - - - - -

18 रवि - Sun

* ఉత్తమ పురుష లక్షణం *

ఇతరులకు మాట ఇవ్వడంలో, ఆపదలలో వున్నవారిని ఆదుకోవడంలో మనుషుల మనస్తత్వం వేరువేరుగా వుంటుంది. మంచిపనికి ఏమాత్రం సంకోచించక తమంతట తాముగా సహాయం అందించేవారు మొదటి రకం. మరోరకం మనుషుల మనసులో ఇతరులకు సహాయం అందించాలని వుంటుంది. కాని అవతలివారు అర్థిస్తే కాని వీరు రంగంలోకి దిగరు.

తమచేతిలో శక్తి వుండి కూడా ఇతరులకు అందించేందుకు ముందుకు రానివారు మూడోరకం. అయితే అందరిలోకి అధములు సహాయం చేస్తామని మాట ఇచ్చి అవతలివారు వచ్చినప్పుడు వెనక్కి తగ్గేవారు. ఒకసారి మాట ఇచ్చి వెనక్కి తగ్గడమనేది నీచుల లక్షణం. ఎంతటి కష్టాలు వచ్చినా ఇచ్చినమాటను నిలబెట్టుకోవడం ఉత్తముల లక్షణం.



March 19 सोमवार Monday

మధుర సూక్తులు

- నీవు ప్రేమను అర్థించుటవేని ప్రథమమున నీకు పెక్కు చిక్కులు వాటిల్లును. వెనుకంజ వేసితివా చాలా నష్టపడెదవు. ధైర్యముగా ముందుకు సాగితివా విజయం నీదే అవుతుంది.

- నీ ఆర్జనలో కొంత భాగము మంచిపనులకై వినియోగింపుము. ధనార్జనయే గొప్పతనం కలిగింపదు. మంచిపనులయందు చేయబడిన వ్యయము చేతనే అది కలుగుచుండును.

- నీ మనోవాక్కాయములచే పూర్ణముగ భగవానుని పాదపద్మముల శరణు జొచ్చుము. పరోపకారమే నీ జీవితాశయముగ పెట్టుకొనుము. తక్కిన నియమములు, వ్రతములు వద్దైరా ఎందుకూ కొరగావు.

- ఏ విషయమునందును తాను గొప్పవాడు కాదనియు, ఇతరులు తనకన్నా అధికులని గ్రహించుట పరిపూర్ణత్వానికి గుర్తని తెలిసికొనుము. — శ్రీ కుసుమ హరనాథ మహాప్రభువు.

వర్ణాశ్రమ ధర్మాలు

నారద మహర్షి వ్యాసుని అంతరంగం తెలుసుకొని "ఓ! మహర్షీ నీవు రచించిన గ్రంథంలో భగవద్భక్తిని, భగవల్లీలలను నిరూపణ చేసే అవకాశం నీకు లభించలేదు. అదే నీ అశాంతికి, అసంతృప్తికి కారణం. కేవలం వర్ణాశ్రమ ధర్మాలను కర్మకాండలను ప్రతిపాదించినందువలన సాధకునికి భగవత్ప్రాప్తి కలుగదు. భగవద్భజనలో అంతరంగుడైనవాడు వర్ణాశ్రమ ధర్మాలను ఆచరించకపోయినప్పటికీ అమంగళం కలుగదు. భగవద్భక్తికి పరమ ఫలమైనది భగవత్ప్రేమ. నిరంతర భగవద్భజనలో నిమగ్నుడు పవిత్రుడౌతాడు. కృతార్థుడవుతాడు. భక్తి సాధనకు సిద్ధమైనవానికి నరక యాతనా సంఘటనము నీచమైన జన్మ ప్రాప్తించదు. ఒకవేళ పూర్వసంచితం వల్ల

# 20 March

## మనోనిగ్రహం



మనిషికి మనసు సేవకుడులాంటిది. చేయకూడని పనులు ఆ మనసు ద్వారా చేసినట్లయితే దానికి చులకన అవవలసి వస్తుంది.

అధర్మ వర్తనానికి అలవాటుపడి జీవించినంత కాలం మనసును నిగ్రహించుకోవటం కష్టమవుతుంది. రాగద్వేషాల మధ్య ఊగిసలాడినంతవరకు మనసుపై ఆధిపత్యం లభించదు. ఆస్తులను గూర్చి అదేపనిగా ఆలోచించినంత కాలం మనసుపై పట్టు సాధించలేము. ఇతరులను గాయపరిచే నిరంతరమైన ప్రవృత్తికి స్వస్తి చెప్పనంతవరకు మనసును మరలించడం సాధ్యం కాదు.

మన ఆలోచనలు ధర్మబద్ధంగా వుండాలి. చూసినా, వినినా, తినినా, కదిలినా, కన్ను మూసినా, పని చేసినా — అన్నీ మితంగా, సాత్వికంగా వుండాలి.

అహంకారం గట్టిపడినవారికి అంతఃకరణ పలుచబడదు. నిరహంకారులే మనసును జయించగలుగుతారు. అక్కరకు మించి ఆశలను పెంచుకునేవారు మనసుకు దాసులు. ఇతరుల సంపదను చూసి ఓర్వలేని వారు మనసుకు దాసులు.

మనసును నిగ్రహించాల్సింది మనసే. అవరోధాలు కలగడం వల్ల నిగ్రహం సాధ్యపడటం లేదు, అవేవీ కూడా మనసే.

మనసుకి క్రమశిక్షణ లేని కారణంగానే, భిన్నమార్గాలలో చరించి, భిన్నరుచులకు అలవాటుపడ్డ మనస్సును ఒక్కసారిగా దానిని అదుపు చేయడం సాధ్యం కాదు. ఈ అవరోధాన్ని అధిగమించే ప్రయత్నంలో సోపానక్రమంగా సాగిపోవాలి.

'ఇది నాకు అవసరం లేదు' అని అనుకున్నప్పుడే దానినుండి మనం విడివడగలం.

ప్రాపంచిక విషయంలో కానీ, ప్రపంచంలోని వస్తువుల విషయంలో కానీ, మన అభిప్రాయాలు, అవి ఏర్పరుచుకొనిన విలువలు సరైన మార్గంలో లేవు. అందువలన మనం అయోమయంగా వాటిని అంటిపెట్టుకుని ఉంటున్నాం. ఈ విషయంలో స్పష్టమైన అవగాహన ఏర్పడితే మనం వాటికి దూరంగా పోగలము. వాటిని దాటి పోగలము. ఇదే మనో జయం. ఆ మధ్య జరిగేది మనోనిగ్రహం.

— స్వామి సుందర చైతన్యానంద.





# 21



భగవంతుని కీర్తించడానికి సర్వజనులకు అధికారముంది. ఇందులో వర్ణాశ్రమ భేద భావాలకు తావులేదు. జీవులు కూడా నిరంతరం భగవంతుణ్ని కీర్తించడం మనం చూస్తూనే ఉన్నాము.

కీర్తనం వల్ల శరీరం పవిత్రమవుతుంది. భగవత్ప్రేమను చంద్రపుష్పంలాగా వికసింపజేస్తుంది.

శ్రీహరి కీర్తనంలో భగవంతుడు, భక్తుడు, భగవన్నామమూ కలిసి త్రివేణీ సంగమమవుతుంది.

భగవత్ప్రేమతో భక్తుడు ఏ చోట శ్రీహరి సంకీర్తనం చేస్తాడో ఆ చోట భగవంతుడు వినడానికి నిలుచుంటాడు.

భగవత్కీర్తనం వల్ల సంసార దుఃఖం దూరమవుతుంది. భగవన్నామ కీర్తన లోకంలో నాలుగు దిక్కుల ఆనందపు పువ్వుల తోటలు నిర్మిస్తుంది. లోకాన్ని శుభ సంకల్పాలలో నింపుతుంది. కీర్తనం వల్ల విశ్వమంతా ఘనమైన వైకుంఠం పృథ్వీతలం మీదికి దిగివస్తుంది.

భగవంతుణ్ని కీర్తించేటప్పుడు హృదయ కవాటాలు పూర్తిగా తెరిచి లజ్జ భయం లేకుండా నోరారా స్తుతించాలి. భావంలో భగవంతుడు లేనప్పుడు సాధన వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనమూ వుండదు.

శ్రీహరి కథయే మనుష్యుడికి శుభ సమాధి కావాలి. అమృతపు కోటి, [illegible] లక్షణకరం, సుసర్వస్వమైన రహస్య శ్రీకృష్ణ నామం.

వైవిధ్యంగా పెద్దలు భగవన్నామ సంకీర్తన మహిమను గురించి తమ అనుభవాలను వెల్లడించారు.

దృఢ నిశ్చయం గల భక్తులు నిరంతరం నన్ను కీర్తిస్తారని శ్రీకృష్ణ భగవానుడు గీతలో చెప్పాడు (9-14)

సతతం కీర్తయంతో మాం యతంతశ్చ దృఢవ్రతాః
నమస్యంతశ్చ మాం భక్త్యా నిత్యయుక్తా ఉపాసతే ॥

అర్జునా! నా పట్ల అత్యంత ప్రేమతో నన్ను కీర్తించడం, నాకు నమస్కరించడం, నాకు ప్రీతికరమైన కార్యాలకు ప్రయత్నించడం, నా ఉనికి లేకుండా ఒక్క క్షణం కూడా నా భక్తులు గడపలేరు. నా గుణ విశేషాలను, నా నామాలను తలచి సంతోషాలు పులకించి గద్గద స్వరంతో కృష్ణా కృష్ణా అని కీర్తిస్తూ నా ధ్యానంలో

**22** March
गुरुवार Thursday

[illegible] ఉపాసిస్తుంటారు.
నిముషమైనా నన్ను అక్కడ నిలబడి నాకు
ఎక్కడ తలపునకు వస్తే అక్కడ నిలబడి
నమస్కరిస్తుంటారు. అనగా ఇది బురదనేల, ఇది రోడ్డు
ప్రదేశము అని భగవన్నామం కీర్తించకుండా వుండరు.
ఈ శ్లోకంలోని భావ ప్రపంచమంతా సాక్షాత్తుగా కలిగిన
సంపదల వల్లనో ఆకస్మికంగా వచ్చిపడిన సంపదల వల్లనో
ఆపదల వల్లనో, ఆకస్మికంగా ... అర్థం.
మతి చలించి మనోవికారి ... ఈ రెండు పదాలు కలిసి ఒక
"ఏకలం - కీర్తయంతః" ఈ రెండు పదాలు కలిసి ఒక
అపూర్వమైన అర్థాన్ని స్ఫురింపచేస్తున్నాయి.
"లవలం - వీణాధ్వనం వాక్యం" లవమనగా లవంయులని
పాటలతో వాయించు వీణ. అది ఒక వాద్య విశేషం.
"లవలేన సహితం సలవలం" ఇదే అపూర్వమైన అర్థ విశేషం
అనగా వీణను మీటుతూ పాడుతున్నారు. భగవంతుడు
నామగాన లోలుడని ప్రసిద్ధి.
'కృష్ణ' పదం వసుదేవుని పుత్రుడు అని మాత్రమే కాదు.
సమస్త అవతారాలలోను కృష్ణపదం ప్రయోగింపబడింది.
కనుక కృష్ణుడు అవతారియే కాని అవతారం కాదని
గ్రహించవచ్చు. మత్స్య కూర్మాది అవతారాలను ధరింపచేసిన
వాడు శ్రీ కృష్ణుడు.
'సతతం' అనడంలో కర్మ యోగంలో లాగా దేశకాల పాత్ర
భేదం లేదు తెలపడానికే అని సార్వత్రిక వర్తిని టీకలో
విశ్వనాథ చక్రవర్తి వివరించారు.
న దేశ నియమస్తత్ర న కాల నియమస్తథా
నోచ్ఛిష్టాదౌ నిషేధోస్తి శ్రీహరేర్నామ్ని లుబ్ధకే.
శ్రీహరి నామాన్ని ప్రేమతో వారికి దేశకాలాలతో సంబం
ధించిన ఏ విధమైన నియమ నిషేధము లేదు.
సర్వావస్థలలోను భగవన్నామాన్ని కీర్తించవచ్చు.
శ్రీధర స్వామి ఈ శ్లోకాన్ని వ్యాఖ్యానిస్తూ
"సర్వదా స్తోత్ర మంత్రాదిభిః కీర్తయంతః"
అని చెప్పకుండా. మంత్రంలోని గలిగి భగవన్నామమే
ఆ నామమే మంత్ర రాజమై ఉంది. అని.
శ్రీ బలదేవ విద్యాభూషణులు ఈ శ్లోకానికి టీక వ్రాస్తూ
"దేశ కాలాదుల పరిశుద్ధిని విచారించకుండా సర్వదా

**23**
शुक्रवार Friday

భగవంతుని గుణ క్రియలను అనుసరించి గోవింద
గోవర్ధనధారి ఆది వివిధ అమృతమయ
మధుర మంగళప్రద నామాలను ఉచ్చైస్వరంతో
ఉచ్చరించడమే భగవంతుని ఉపాసించడమవుతుంది.
కలేర్దోషనిధే రాజన్ . అన్నారు.
అస్తి హ్యేకో మహాన్ గుణః
కీర్తనాదేవ కృష్ణస్య
ముక్తసంగః పరం వ్రజేత్ శ్రీమద్భా. -12-3-51.
ఈ కలియుగం దోషభూయిష్ఠమైనది. ఇందులో
ఒకే ఒక మహాగుణమున్నది. అదేమంటే: శ్రీకృష్ణ
నామ సంకీర్తనంతో జీవుడు సమస్త సంగాలను పరిత్యజించి
భగవత్ప్రీతిని పొందుతాడు. ఈ భాగవత శ్లోకాన్ని పురస్క
రించుకొని శ్రీ చైతన్య మహాప్రభువు ఇలా ఉపదేశించారు.
నయనం గలదశ్రుధారయా
వదనం గద్గదరుద్ధయా గిరా
పులకైర్నిచితం వపుః కదా
తవ నామగ్రహణే భవిష్యతి ॥
ఓ! కృష్ణా నీ నామాన్ని ఉచ్చరించిన వెంటనే కళ్ళల్లో
ఆనందాశ్రువులు ధారలు కట్టడం, నాలుక గద్గదితం
కావడం, శరీరమంతా గగుర్పొడవడం ఇవి కలిగే
సుసమయం ఎప్పుడు సంప్రాప్తిస్తుందో అప్పుడు భక్తులు
పరమానందంలో కలలాడతారు. అంతకంటే కోరిక
ఏముంటుంది? ... ఓం ... ఓం తత్సత్...

**24** March — शनिवार Saturday

★ గీతామృతం ★

★ జగము - జగతి ★

(3) హృదయానికి అన్నిటికంటే ఆకర్షణీయమైనది ఒకటే ప్రేమ మాత్రమే. హృదయంలో ప్రేమ లేకపోతే దాన్ని బలవంతంగా భగవంతుని వైపునకు మళ్లించడానికి ఎంత ప్రయత్నించినప్పటికీ ఫలితం ఉండదు. క్షణం సేపైనా భగవంతుని యందు నిలవదు (*)

కర్మయోగ, జ్ఞాన యోగాలు రెండూ భక్తి యోగానికి సహకరించునప్పుడే అవి సార్థకమవుతాయి.

కర్మమార్గం - జ్ఞానమార్గం ఒకదానికొకటి కలుసుకున్న చోట భక్తిమార్గం ప్రారంభమవుతుంది. భక్తి అనే మాధుర్యంలో ఆ రెండూ ఒకదాని లక్ష్యాన్ని మరొకటి పూర్తి చేసుకుంటాయి. అప్పుడు ఆ రెంటికీ లక్ష్యం ఒకటే అవుతుంది. సార్థకత కలుగుతుంది.

భక్తియోగానికి ~~[illegible]~~ ఆధారమైనది కేవలం భగవత్కృప మాత్రమే. భక్తి సహాయం లేకుంటే కర్మయోగి యొక్క నిష్కామ జీవితం సఫలం కాదు. మానవ హృదయం నిష్కామంగా ఉండటం దుర్లభం. భక్తి యోగాన్ని ఆశ్రయిస్తే హృదయం దానంతట అదే శాంతిస్తుంది. భగవదనుభూతి కలిగిన వెంటనే మనస్సుకున్న మోహ బంధాలు తెగిపోతాయి.

**25** रवि-Sun

భక్తికి రెండు రూపాలున్నాయి. 1. ఉపాసన. 2. కైంకర్యం

భగవంతుని యందు విశ్వాసముంచి నిరంతర చింతన చేయడం ఉపాసన. భగవంతునిలో మానవ హృదయం ఏకాకారం కావడం ఉపాసన.

ఉపాసన సఫలం కావడానికి భగవంతుని పట్ల అత్యధికమైన ప్రేమ అవసరమవుతుంది. ప్రీతి ఉంటే ప్రేమ కలుగుతుంది. మనం అధికంగా ప్రేమించిన దానినే రాత్రింబవళ్లు స్మరిస్తుంటాము. ఆ స్మరణలో, చింతనలో, ధ్యానంలో ఆనందానుభూతి పొందుతాము. దాని కొరకు ప్రేమలో ఉన్మాదుల మవుతాము. ఒకక్షణం ప్రేమించిన దానిని మరచిపోతే ఎంతో వ్యాకులత పడతాము. అలా పోగొట్టుకొన్నదాన్ని వెతుకుతాము. ఇందుకు కారణమేమిటి? (*)

**26** सोमवार Monday

మనస్సు చాలా చంచలమైనది. మనస్సును బంధించడం గాలిని పట్టి మూట కట్టడమే.

మనస్సు భగవంతుని యందు నిలిచినట్లుగా నిలిచినా సాధారణంగా ఇంద్రియ సుఖాల వైపు మళ్లుతుంది. ఎప్పుడు మళ్లిందో కూడా మనకు తెలియదు. అంతే కాదు అలవాటు పడిన విషయంలో కూడా చలించిపోయే స్వభావం మనస్సుకుంది.

ఇంద్రియ భోగరస పానానికి అలవాటు పడిన చంచలమైన మనస్సును భగవంతుని వైపునకు మరలించడానికి రెండు సాధనాలు ప్రారంభంలో అవసరమవుతాయి.

1. అభ్యాసం . 2. వైరాగ్యం

అభ్యాసానికి మొదలు, వైరాగ్యానికి ప్రారంభానికు అవసరమైనది అభిరుచి, అది ప్రీతి, ప్రేమ కలగడానికి రామాయణ, భాగవతాది సద్గ్రంథాలు పఠించాలి. శ్రద్ధాసక్తులతో వినాలి. భగవంతుని పట్ల ప్రేమభావాన్ని కలిగించే మాటలను ఎప్పటికప్పుడు పాడుకోవాలి. మాయాదేవికి నమస్కారం పెట్టి "అమ్మా! ఇక నా జోలికి రావద్దని వేడుకొనవలెను".

'జగమును' నపుంసకముగా చూసినవారికి వైరాగ్యం కలుగుతుంది. 'జగతి' స్త్రీలింగముగా చూచినవారికి భోగబుద్ధి కలుగుతుంది.

వైరాగ్యం ద్వారా భగవంతుని యందు భక్తి, జగత్తు పట్ల విరక్తి ఉత్పన్నమవుతాయి. భక్తికి మరొక రూపం కైంకర్యం. జీవుడు స్వరూపంగా భగవంతునికి దాసుడు. భగవత్సేవ చేయడం జీవుని కర్తవ్యం.

27 March
మంగళవార Tuesday

అయ్యప్ప స్వామి దర్శనం
18 మెట్ల తత్త్వం

* భగవద్గీతలో చెప్పిన సాధకులు - అయ్యప్ప దీక్ష
- తత్త్వమసి
- ధర్మమును ఆచరించిన వాడు 18 మెట్లు ఎక్కగలడు.

మొదటి మెట్టు: అద్వైత మూలం, ఏకైక అద్వైతం బ్రహ్మం
- అజ్ఞానం పోవాలి, మెట్టు అర్థం: అహం బ్రహ్మాస్మి.
రెండవ మెట్టు: ద్వైత పరిహారం - విద్య, అవిద్య. ఆత్మ, అనాత్మ.
- ఆత్మ తత్త్వం తెలుసుకోవాలి
మూడవ మెట్టు:- త్రిదోష హరణం,
- త్రిగుణములను (సత్త్వ, రజ, తమస్సు)
పోగొట్టుకొని - సత్త్వ గుణంతో ఉండాలి.
నాలుగవ మెట్టు - చతుర్విధ యోగాలు
- జాగ్రత్, స్వప్న, సుషుప్తి, తురీయా
- సర్వావస్థలయందు భగవంతుని ధ్యానించుట
5వ మెట్టు - ఆకారే పంచకం:
- మనోమయము, ఆనందమయము, ఉండాలి.
6వ మెట్టు - అరిషడ్వర్గాలు - జయించాలి
కామ, క్రోధ, మద, మాత్సర్య, లోభ, మోహం
7వ మెట్టు - జన్మల చిత్రం.
- పుట్టుట, చచ్చుట, రహస్యం తెలుసుకోవాలి
- జన్మ రాహిత్యం కోసం సాధన.
8వ మెట్టు - ఆనందాష్టకం - అష్టానందం.
- 8 రకముల ఆనందం -
- జీవనం, కుటుంబ, గాంధర్వ, పురుష, దేవత
9వ మెట్టు - నవవర్గ జ్ఞానం.
- సత్య, అసత్య, నిత్య, అనిత్య వస్తు వివేకం కావాలి.
10వ మెట్టు - దశదాన ఫలం
- గోదానం, హిరణ్యదానం, కన్యాదానం, జలదానం,
- భూదానం, తిల, వస్త్ర, ధృత, శాల్యాదానం,
ఉత్తమము - విద్యాదానం

March 28
బుధవార Wednesday

11వ మెట్టు - రుద్ర స్వరూపం. (charadu)
1. కార్యాచరణ సిద్ధి, 2. నిత్య ముక్తి
3. సర్వ కర్మ పరిత్యాగం. 4. గురు భక్తి
5. వేదాంత శ్రవణం (మననం)
6. మనన, ధ్యానం.
12వ మెట్టు - ద్వాదశాక్షరి మంత్రం - ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ.
- మంత్రసిద్ధి -
- భగవంతునికి సాధకునికి భేదం ఉండదు.
- భగవంతునిలో ఐక్యం కావడం.
13వ మెట్టు - తత్త్వజ్ఞానం - గురుబోధ, భగవద్గీత
- శివమంత్రం - పాశుపత మంత్రం నిత్యం ధ్యానం.
చివర్లో బ్రహ్మస్వరూపం పొందాలి.
14వ మెట్టు: చతుర్దశ న్యాయం.
- చతుర్దశ లోకాల్లో పరమాత్మ జ్ఞానం - స్థితప్రజ్ఞుడు
15వ మెట్టు - పంచదశ యోగాలు
- అయిదు కళల యోగం
- యోగా, ప్రాణాయామం, విజ్ఞానం, కాలము, నియమము.
16వ మెట్టు - షోడశ చంద్ర యోగము:
షోడశ కళా ప్రపూర్ణుడు - 16 కళల పూర్ణుడు.
17వ మెట్టు - భవ భయ హరణం.
- పుట్టుట, చచ్చుట నుండి విముక్తి రావాలి.
- దుఃఖము లేకుండా - జన్మలేకుండా, జన్మరాహిత్యం.
18వ మెట్టు:- అయ్యప్ప నిలయం (వైకుంఠం)

అయ్యప్పస్వామి 18 మెట్లు ఎక్కినాక
"తత్త్వమసి" - తత్ + త్వం + అసి.

March

29

गुरुवार
Thursday

త్రేతాయుగము

పిండోత్పత్తి క్రమము అథర్వణ వేదములో చెప్పబడినది

- ఓషధయా ఋషే గర్భోపనిషత్ - సమావేశక, ఆత్మ, తాంత్రిక॥

9 am వచనం: వాత్స్యాయనుడు తెలిపెను. స్త్రీ, పురుషుల యొక్క అనురాగ భోగ సామర్థ్యముచే శుక్ర బీజము - ఆర్తవ, అండ బీజము, చేరి ఫలదీకరణ చెందును.

10 am "శుక్లాధిక్యే పుత్రో నామాసి" - అర్థ వేదం
పురుషుని యొక్క బీజమువల్లే - పుత్రుడు పుట్టును.

గర్భోపనిషత్.

11 am ఋతుకాలే, సంప్రయోగాత్

1. ఏకరాత్రోషితం - కలలం, భవతి.
ఒక రాత్రి కలలావస్థయందుండును.

12 noon

2. సప్తరాత్రోషితం - బుద్బుదం భవతి
ఫలించిన బీజము 7 రోజులలో గర్భాశయము ప్రవేశించి బుడగ రూపము పొందును.

1 pm ద్రవరూప, వికాసమును, వృద్ధి చెందును.

3. అర్ధమాసాభ్యంతరేణ - పిండో భవతి
రెండు వారములలో - పిండరూపము పొందును.

2 pm

4. మూడవ వారమున - అర్ధ చంద్రాకృతిగల వలయాకారముగ నుండును.

5. మాసాభ్యంతరేణ - కఠినో భవతి

3 pm మాసము నిండి గట్టి పడును.

6. ద్విత్ర ప్రథమే మాసి - కలలం జాయతే
ప్రథ మాసమున కలలావస్థయందుండును.

4 pm చరకము -

7. ద్వితీయే మాసి - సంమూర్ఛితః
సర్వధాతువు - కలలాత్ క్షీణ

5 pm [illegible] భూతాత్మ, అవ్యక్త, వ్యక్త, విగ్రహః
సద సద్భావ రూపాంగా, తయవేః.
ఒకటవ నెల, సర్వభూతములను, సర్వధాతువులను

6 pm కలిపి, వ్యక్త, వ్యక్తములను, అంగ ప్రత్యంగముల లో క్లిష్ట రూపములో నుండును.

1990

30

गुरुवार
Friday

8. మాసద్వయేన, శిరః కురుతే
2వ మాసమున - శిరస్సు ఏర్పడును.

9. కురుతే, మాసత్రయేణ - పాదప్రదేశో భవతి
3వ మాసమున - కాళ్ళు ఏర్పడును.

10. అథ చతుర్థ మాసే - జఠర, కటి, ప్రదేశో భవతి
4వ మాసమున పొట్ట, నడుము కలుగును
మరియు శరీరము - ఊర్ధ్వ భాగము కలుగును.

11. పంచమే మాసే - పృష్ఠవంశో భవతి
5వ నెలలో, వెన్నెముక ఏర్పడును.

12. షష్ఠే మాసి, నాసాక్షి శ్రోత్రాణి భవంతి

11 am 6వ మాసమున ముక్కు, కన్నులు, చెవులు, కలుగును.

13. సప్తమే మాసే - జీవ, సంయుక్తః భవతి
7వ నెలలో జీవము పొందును.

12 noon

14. అష్టమే మాసే - సర్వ సంపూర్ణో భవతి
8వ నెలలో - శరీరము పూర్తి యగును.

15. నవమే ప్రసవతే॥

1 pm 9వ నెలలో కదులు చుండును.

9వ మాసము నిండిన తదుపరి, బయటకు వచ్చుటకు సిద్ధముగా నుండును. 9 నెలల 10 రోజులకు, బిడ్డ

2 pm శిశువు (ప్రసవ [illegible]) జారి, గర్భము వీడును. సరియైన ప్రసవ కాలము 280 రోజులు కనీసము, 240 అధికా-కాలము 300, 310, 320 రోజులు గర్భస్థ శిశువు

3 pm ఈ ప్రకారముగ జరుగక పోవచ్చును.

* శ్లో॥ నేను అనేక జన్మలను చూచినాను అనేక స్తనముల ద్వారా క్షీరమును పానము చేసితిని, అనేకములైన

4 pm ఆహారములను భుజించితిని.

5 శ్లో॥ నాకు సమస్త భూములు, జన్మభూములు. సమస్త భూములు, స్మశానములు, నేను చూచినాను

5 pm (84) లక్షల, యోని భేదములందు జన్మించితిని.

6 శ్లో॥ పుట్టిన నాటినుండి, సంసారమున, ప్రవేశించుచున్నాను
జనిపోవుట, మరల పుట్టుట, ఏర్పడుచున్నది.

7 శ్లో॥ గర్భనివాసము - మరియు, పుట్టుటయను దుఃఖము, మోహము ఏర్పడును. - జన్మ జన్మల యందు కలుగుచున్నవి.

1990

..., శోకము కూడ కలుగును.
బాల్యము నుండి, ...,
పరవశత్వము, మూర్ఖత్వము, అవివేకములు.
— గర్భోపనిషత్

శనివార Saturday

* తల్లి గర్భము నుండి వెలువడిన శిశువు, ... వాయువు వలన పూర్వజన్మ జ్ఞానము కోల్పోయినవాడగును. భూసంస్పర్శ వలన క్రూరదృష్టి కలవాడగును. తైల, ... మరి పద్ధతి, జలముచే కడుగబడిన తర్వాత వానికి దృష్టి జ్ఞానము కలుగును.

* ప్రతి సృష్టికి, జననము, మరణము, కర్మము, సుఖ దుఃఖ సాధనములు, ఈ విషయములు [illegible]. వాసనలు నిగూఢములై యుండును.

* జ్ఞానముచే సంసారము పొందువానికి కౌతుకమునకు వలె, నరకములో సమానమైన దేహమును మూడు, పురుష, పాపము, ... కలుగును.

* ... విరక్తి చెందును, ఇది పిప్పలాద మహర్షి చెప్పెను.

* శ్రీరాముని జననము

..., దశరథ మహారాజు - చైత్ర), ... 12వ నెలలో చైత్రమాసమున నవమి తిథి యందు - శ్రీరాముడు జన్మించెను.

ఆంజనేయుని పుట్టుక

APRIL ఆదివారం:- అంజనాదేవి - భర్త కేసరి - తండ్రి కుంజరుడు

రవి-Sun అంజనాదేవి, సంతానము కొరకు వాయుదేవుని గురించి తపస్సు చేసెను. వాయుదేవుడు తన యందుంచబడిన శివతేజమును, అంజనాదేవికి ఒసంగెను. ఆ తేజము వల్ల, ఆంజనేయుడు 12 నెలలు గర్భమందుండి జన్మించెను.

* ఆయన పేరు, ..., ... బొట్టు, ... వాయువు, ..., శివ, ..., తేజము ..., ... గంధి, గర్భము, ... యాగముల, ..., మరి ఇటువంటి మహాకవి ... ఉత్తర రామాయణము - కంకంటి పాపరాజు (18వ శతాబ్దము వాడు)





క్రోమోజోముల ప్రాధాన్యము -
లింగ భేదములు, ఎలా కలుగును.

सोमवार Monday

30. రక్తపు చుక్కలు ముప్పది మారి ఒక వీర్య బిందువవుతుంది. పురుష వీర్య కణాలలో, "X" క్రోమోజోములు వుంటాయి. ఈ X, Y అను క్రోమోజోములు దాదాపు సమాన సంఖ్య ఉత్పత్తి చేస్తాయి. స్త్రీ-ఓవమ్ లో X క్రోమోజోములు మాత్రం వుంటాయి. ఒక (sex) క్రోమోజోమ్ మాత్రమే ఉంటుంది. 'X' క్రోమోజోమ్ కలిగిన వీర్యకణం - ఆడకణం ఓవమ్ తో కలిస్తే ఫలించి XX అయి ఆడ శిశువు జనిస్తుంది. అదే Y, క్రోమోజోమ్ కలిగివుండే వీర్యకణం, ఆడకణం ఓవమ్ లో కలిస్తే ఫలించి XY పురుష శిశువు కలుగును.

6 వారాలు (1½ నెల) తరువాత, ఆడ, మగ తేడా సూక్ష్మమైన గుర్తులు ఏర్పడును. - మానవ శరీరములో ప్రతి కణములో 23, జంటల క్రోమోజోములున్నాయి. - అనగా. పురుష, వీర్యకణంలో 23 క్రోమోజోములు వుంటాయి - అలాగే స్త్రీ అండం ఓవమ్ లో కూడ 23 క్రోమోజోములు వుంటాయి.

కనుక, మన శరీర కణాలలోని, 23 జంటల క్రోమోజోములలో తల్లి నుండి 23 మరియు తండ్రి నుండి 23 క్రోమోజోములు, శిశువుకు లభిస్తాయి. స్త్రీ పురుష లింగమును కలుగ జేయు క్రోమోజోములందు సతుల్యత పోవుట వలన నపుంసకత్వము ఏర్పడును.

శారీరకోపనిషత్తు

1. అహింసా, సత్యమస్తేయం, బ్రహ్మచర్యా పరిగ్రహౌః అక్రోధో గురు, శుశ్రూషా, శౌచ సంతోష, ఆర్జవమ్॥
2. అమానిత్వ, మదం భిత్వ, ..., ఏతే, సర్వ గుణాక్షైయం, ...

శ్లో॥ అహింస, సత్యము, దొంగతనము
చేయకుండుట, బ్రహ్మచర్యము, దానము
పట్టకుండుట, కోపము లేకుండుట, గురుసేవ,
శుచిత్వము, సంతృప్తి నిజాయితీ, గౌరవము,
దంభము లేకుండుట, దైవభక్తి, మృదు స్వభావము
అనునవి సాత్త్వికుని గుణములు

శ్లో॥ అహంకర్తా వచ్చన్నాం భోక్తా
ఉద్యమం, వక్తా, మానవాన్
ఏతా గుణా, రాజసస్య,
ప్రోచ్యంతే, బ్రహ్మవిత్తమైః॥

శ్లో॥ కర్తను నేను, భోక్తను నేను, వక్తను నేను, అభిమాన
ము కలవాడను - అనునవి. రాజసుని గుణములని
బ్రహ్మవేత్తలు పలుకుతున్నారు.

4॥ నిద్రా లస్యే మోహా రాగా - మైథునం, చౌర్యమేవచ
ఏతే గుణా, తామసస్య, ప్రోచ్యంతే, బ్రహ్మవాదిభిః॥

శ్లో॥ నిద్ర, సోమరితనము, మోహము, రాగము, మైథునము
చౌర్యము, అనునవి తామసుని గుణములని బ్రహ్మ
వాదులు చెప్పుదురు.

ప్రసవ వేళన సుశ్రుత విధానము

శ్లో॥ తల్లి ప్రసవించలేక కష్టపడుచున్నప్పుడు శిశువు జీవించి
కదలుచున్నట్లు తెలిసినచో వెంటనే గర్భాశయమును ఛేదించి
బయటకు తీసి రక్షించవలెను సుశ్రుతుడు తెల్పుచున్నాడు.
ఈ శస్త్రకర్మను సిజేరియన్ సెక్షన్ అంటారు.
శ్లో॥ చికిత్సకుడు, ఇతర శాస్త్రములను గ్రహించి సర్వస్వతం
త్రుడుగా ఉండవలెను. శల్యతంత్ర విజ్ఞానము అను
ప్రకరణము కలదు.
మరియు శరీరములో ఇంకొక చోటనుండి,





చర్మ భాగమును ఛేదించి, అవసరమైన
చోట, అంటు గట్టు, విధానము - సుశ్రుత
ములో వర్ణింపబడినది.
ఈ శుక్రియ, కరకాల్ - అనగా వేగముగా
శస్త్ర చికిత్స పనిచేయునని - సుశ్రుతుడు తెలిపినాడు.
Grafting (Skin)

భోజ ప్రబంధము

శ్లో॥ శస్త్ర కర్మలు చేయునప్పుడు, తీక్ష్ణమైన సారాయులను,
మత్తుమందులను లోపలకు, ఇచ్చుటయే కాక, మోహ
చూర్ణము చేత స్పృహ, తెలియకుండ చేసినట్లు
తెలియుచున్నది. శిరః కపాలమునకు రంధ్రము చేసి
లోపలనుండి అనవసర పదార్థము రక్తపు గడ్డను వెలుపల
కు తీసి వెలుపలికి తీసి, పూర్వం వలె, కపాలమును
అమర్చియుండెనని చారిత్రకం.
బుద్ధుని వైద్యుడైన ~~[illegible]~~ జీవకుడు శిరః
కపాలమును తెరచి అవసరమైన చికిత్సలను చేసెడి
వాడు. BRAIN HEMORRHAGE clotted Blood
మహావాక్యము - 8-1-15
శిరః కపాలము నందు, రంధ్రము చేయుటకు
'త్రికూర్చకము' అను శస్త్రమును ఉపయోగించెడి
వారు. TRIPHHNE

మానవుడు, తలక్రిందుగా నుండు వృక్షము
శ్లో॥ మానవునకు, వృక్షమునకును కొంత పోలిక
కలదు. కాని మానవునకు ఊర్ధ్వ భాగమున -
శిరస్సులో వేరులును (మూలములును) దిగువ భాగ
మున, శాఖలు అనగా కొమ్మలు అనబడు హస్త, పాదములు
గలవు. అందుచేత మానవుడు తలక్రిందుగా నుండు
అశ్వత్థ వృక్షమునకు పోల్చబడియున్నాడు.
అనగా మానవుని శిరస్సునందు, రోగములు గల
నాడులను ఛేదించి చికిత్స చేసిన ఆ నాడులకు
సంబంధించిన వ్యాధులు క్రమముగా కుదురును.
- Neuro Surgery.

7 April

शनिवार Saturday

— మీరు జీవితాన్ని ఇతరుల వ్యక్తిత్వం కోసం పెట్టుబడిగా పెడితే అది వివేకంతో కూడుకున్న గొప్ప పెట్టుబడి అవుతుంది. యువకులు మంచి చెడుల మధ్య ఉన్న భేదాన్ని తెలుసుకునేలా చేసే,
9 am ఏదో పుస్తకాలు కాకుండా అది ఉత్తమమైన అభివృద్ధిని కాంక్షించే వారిలా ఆత్మదృష్టి చదువును మీరు చెప్పించగలిగితే వారు తమకు యోగ్యమైన ఉన్నత లక్ష్యాలను ఎన్నుకుని ఆ దిశలో
10 am పోటు పడతారు. వారి ఉన్నతమైన కలలు వారికి శాశ్వత లక్ష్యాన్ని ప్రసాదిస్తాయి.

మీరు మీ జీవితాన్ని ఇతరుల బాధలకు కష్టాలను దూరం
11 am చేయగల పనులను చేయడంలో నిక్కర్షంగా ఉన్న వారి మాటలకు చెవి ఒగ్గి ఓపికగా వినడంలో, రోగుల, వయసు మళ్ళిన వారి సేవలో వెచ్చిస్తే మీకు తప్పకుండా భగవంతుని పక్కన స్థానం
12 noon దొరుకుతుంది.

పతితులను ఉద్ధరించడంలో, చెరసాల పాలైన అభాగ్యులను చూసి రావడంలో ఆకలి గొన్న వారి ఆకలి
1 pm తీర్చడంలో, బట్టలు కరువైన వారికి బట్టలివ్వడంలో, మీ జీవితాన్ని వెచ్చిస్తే మీలో దయ, క్షమ ఇతరుల పట్ల సహానుభూతి ప్రకటించగల దయగల హృదయం, ఉదారత మొదలైనవి
2 pm చోటు చేసుకుంటాయి.

— విస్డమ్ Jan '97

8 रवि - Sun

9 सोमवार Monday

రాగాలు రోగాల్ని కుదురుస్తాయి...

- సంగీతానికి శృతి మరపించే శక్తి, వ్యాధులు నయం చేసే గుణం ఉంది.
- శరీరంలో మెదడు పెరుగుదలకు సంగీతానికి మధ్య
9 am ఏదో అవినాభావ సంబంధం ఉంది.
- సంగీతం, మాటలు రెండూ మన మెదడులోని అర్ధగోళాలను స్పందింపజేస్తున్నాయని తెలుస్తున్నది.
10 am మానవులకి దృష్టికన్నా వినడంలోనే ఎక్కువ సంబంధం ఉంది. పసిపిల్లలు కళ్ళు విప్పక ముందే శబ్దాలు వినగలుగుతుంది. గర్భంలో పెరుగుతున్న పిండం కూడా తల్లి మాటలు, గుండె చప్పుడు,
11 am బయట వినిపిస్తున్న శబ్దాలు వినగలుగుతుంది.
- లయబద్ధమైన సంగీతం దైనందిన జీవితంలో మనల్ని మనసుని మరో ప్రపంచంలోనికి తీసుకెళ్ళి కాసేపు సర్వం మర్చిపోయేలా చేస్తుంది.
12 noon మనిషికి క్షణాల్లో స్వాంతన చేకూర్చే శక్తి సంగీతానికుంది.
- సంగీతం వింటూ పనిచేసుకుంటున్న వర్కర్స్‌లో మానసిక ధైర్యం పెరగటమే కాకుండా ఉత్పత్తి సామర్థ్యం కూడా పెరుగుతుంది.
1 pm బాధాకరమైన నొప్పి ఆపరేషన్లకు కూడా 15 నిమిషాలు సంగీతాన్ని వినిపించినట్లయితే, ఆ పేషెంట్లకు ఇవ్వవలసిన మత్తుమందు సగమిచ్చినా సరిపోతుందని [redacted] పరిశోధనలో తేలింది.
2 pm సంగీతం మెదడుకన్నా నరాల మీద ఎక్కువ ప్రభావం చూపుతుందని కొందరి అభిప్రాయం.
- డిప్రెషన్ లో ఉన్న వ్యక్తికి శ్రావ్య సంగీతం బాగా ఉపయోగకరం
- 3 pm నరాల బలహీనత " " Instrument Music " " "
- మొబ్బిగా ప్రవర్తించే ... " Fast Music ను ఉత్సాహం చేస్తుంది ... శక్తి కల్గిస్తుంది.
- ఆనందభైరవి రాగం — ఉంచాస్థలంలో ఉన్న సమస్యలకి } బాగా పనిచేయును.
- 4 pm శంకరాభరణ రాగం — మానసిక వ్యాధులు తగ్గిస్తాయి.
- కాబట్టి, ఆనందం ఇవ్వడంతో పాటు, ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే సంగీతాన్ని మరింత దగ్గరకు చేర్చుకోవలసిన అవసరం
5 pm ఎంతైనా ఉంది.

17 April अप्रैल

## సూక్తులు

मंगलवार Tuesday

1. మన నిర్లక్ష్యమే మన లక్ష్యాన్ని సమాధి చేస్తుంది.
2. మన ప్రయత్నమే మనకు కావలసిన ఫలితాన్నిస్తుంది.
3. కాలం కంటే వేగంగా మన కర్తవ్యం పరుగు తీయాలి.
4. బ్రతకాలనుంటే అందరి మనసుల్లోనూ బ్రతికుండాలి.
5. శిక్షణే జీవితాశయాలకు రక్షణ.
6. ప్రతి సెకను కోట్ల కన్నా విలువయినది.
7. నీకు నువ్వు శ్రమించు... ఫలితం దానంతట అదే వస్తుంది.
8. తక్కువగా ఆశించు... ఎక్కువగా ఆచరించు.
9. జీవితం మైనపు ముద్ద... దాన్ని ఎలా మలచుకోవాలన్నా మన చేతుల్లోనే వుంది.
10. నిన్ను నువ్వు ప్రేమించుకునేంత గొప్పగా ఎదుటి వార్ని ప్రేమించగలగాలి.
11. నీ కన్నా ఉన్నతిలో వున్న వాడ్ని చూసి ఈర్ష్య పడేవారి కన్నా పోటీ పడితే అంతకన్నా ఉన్నతికి చేరగలవు.
12. మనలో లోటుపాట్లున్నాయి కనుకే మనుషులుగా బ్రతుకుతున్నాం... లేకుంటే భగవంతుని స్థానం పొందగలం.
13. మన సంతోషం కన్నా ఎదుటివారి సంతోషాన్ని కోరుకుంటే తృప్తిగా బ్రతకగలం.
14. మన జీవితం మనకు కాదు. ఎదుటి వారికి ఉపయోగపడాలి.
15. నీ లక్ష్యమే లక్షల విలువ చేస్తుంది.
16. నేర్చుకున్న ప్రతి విద్య జీవితకాలంలో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఉపయోగపడుతుంది.
17. అరిగిపోనిది.. కరిగిపోనిది.. మాయమవ్వనిది... విద్య మాత్రమే...

— సేకరణ పుప్పాళ్ల సునీత.

(మయూరి weekly.. 11.04.97. 51 page)

अप्रैल April 18 बुधवार Wednesday

ఓం.. మమ అభీష్టార్థ సిద్ధ్యర్థః
ఇష్ట కామనా ప్రాప్త్యర్థః

ఓం కృష్ణాయ వాసుదేవాయ
మంత్ర జప కరిష్యే॥
ఓం కృష్ణాయ వాసుదేవాయ...
హరయే పరమాత్మనే...
ప్రణత క్లేశ నాశాయ గోవిందాయ నమో నమః

## దీప స్తుతి

శుభం భవతు కళ్యాణి ఆరోగ్యం ధన సంపదః
మమ శత్రు వినాశాయ సంధ్యా జ్యోతిర్నమోస్తుతే॥

కల్యాణ ప్రదమైన సంధ్యా జ్యోతీ! మాకు ఆరోగ్యం, ధనం, సంపద, సుఖం ఇవన్నీ కలుగుగాక! మా యొక్క బాహ్యాంతర శత్రు వినాశనం కోసం నీకు నమస్కరిస్తున్నాను. ప్రతి నిత్యం దీప ప్రార్థన చేస్తే సమస్త సుఖాలు కలుగుతాయి.

## ★ మంత్ర దీక్ష ★

భగవత్ప్రాప్తికి మొదట చేయవలసిన పని గురుసేవ. ఆ తరువాత ఆ గురువు ద్వారానే మంత్ర దీక్షను పొందడం, మంత్రానికి సంబంధించిన అనుష్ఠానాన్ని తెలుసుకోవడం, భగవదవతార మూర్తులలో తనకు ప్రియమైన మూర్తిని ఎంచుకొని, ఆ మూర్తికి సంబంధించిన విజ్ఞానాన్ని పొంది పురుషోత్తము భగవానుని పూజింప వలయును అని శ్రీమద్భాగవతం విగ్రహారాధన విశేషాలను వివరిస్తున్నది.

గురుదేవుని అనుగ్రహంతోనే మంత్రదీక్షను పొందాలి. గురువు ప్రదర్శించిన ఆగమ శాస్త్రవిధిని పాటించాలి. అంటే ఏ మంత్రముతో దీక్షను పొందామో ఆ మంత్రానికి సంబంధించిన అర్చనా విధిని ఆచరింప వలసి ఉంటుంది. భగవంతుని అనంతావతారాలలో, ఏ మూర్తి తనకు అభిమతమై ఉంటుందో ఆ మూర్తినే అర్చించాలి అని పై శ్లోకానికి తాత్పర్యం.

పై శ్లోకంలో 'ఆచార్యాత్' అని ఏకవచనం ఉంది. దీనిని బట్టి మంత్ర గురువు ఒక్కడే అయి ఉండాలని స్పష్టమవుతున్నది. మంత్రగురువులు పలువురు కాకూడదు. వేర్వేరు గురువుల వద్ద అదే మంత్రాన్ని ఉపదేశం పొందకూడదు. తనకు మంత్రదీక్ష ఇచ్చిన గురువు అయోగ్యుడని, విద్యా[illegible]కుడు కాదని మరొక గురువును ఆశ్రయించ కూడదు. మంత్రదీక్ష ఇచ్చినవాడు మహానుభావుడో కాదో అనే సందేహము ఉండకూడదు. గురువు ఉపదేశించిన మంత్రానికి తగిన అనుష్ఠాన విధిని, అర్చనా పద్ధతిని ఆ గురువే తెలుపుతాడు.

మంత్రదీక్ష ఇచ్చిన గురువును ఎన్నటికీ పరిత్యజింప కూడదు. గురువును పరిత్యజించిన వాణ్ణి భగవంతుడు ముందే పరిత్యజిస్తాడని బ్రహ్మవైవర్త పురాణం [illegible] చెబుతుంది.

"గురుర్యేన పరిత్యక్తః తేన త్యక్తః పురా హరిః"

ఈ ప్రమాణాన్ని బట్టి, మంత్రదీక్ష ఇచ్చిన గురువును



ఆశ్రయించిన తరువాత ఏ సందర్భంలోను మరొక గురువును స్వీకరింపరాదు. అయితే దీనికి అపవాదం ఆగమ శాస్త్రంలో చెప్పబడి ఉంది. అదేమంటే, మొదట అవైష్ణవ గురువును ఆశ్రయించి ఆ తరువాత వైష్ణవ గురువును స్వీకరించినవాడు తాను మొదట ఎన్నుకొన్న అవైష్ణవ గురువును పరిత్యజింప వచ్చునట. ఇది అపవాద సూత్రం మాత్రమే. కృష్ణ మంత్ర దీక్ష ఇచ్చినవాడు నిజానికి వైష్ణవుడే అవుతాడు. ఒక గురువు అనేక మంత్ర దీక్షలను పొందినవాడు అయి వుంటాడు. తానే మంత్రదీక్షలో సాఫల్యం పొందాడో ఆ మంత్రానికి సంబంధించిన దీక్షనే తనను ఆశ్రయించిన వారికి ప్రసాదించడం జరుగుతుంది.

శ్రవణ గురువు సన్నిధిలో శాస్త్రీయ జ్ఞానం లభిస్తుంది. శ్రవణ గురువు నిప్పు చేసే కట్టెలలో (అరణి) క్రింది కట్టెవంటివాడు. శిష్యుడు పైనున్న కట్టెవంటివాడు. గురువు చేసిన ఉపదేశం మధ్యనున్న దీనిని నిప్పంటుకొన్న కట్టెవంటిది అవుతుంది. దాన్ని మంథనకాష్ఠం అంటారు. జ్ఞానమనేది ఒరిపిడి వలన పుట్టిన అగ్నిస్వరూపమవుతుంది.

"ఆచార్యః పూర్వరూపమ్" అని శ్రుతి చెబుతున్నది. అనగా మంత్రోపదేశం చేసిన ఆచార్యుడు ముందటి కాష్ఠమని శ్రుతి వర్ణిస్తున్నది.

"తద్విజ్ఞానార్థం స గురుమేవాభిగచ్ఛేత్" అని శ్రుతి. పారమార్థిక తత్త్వ వస్తువును తెలుసుకోడానికి ఆచార్యుని పాదాలను ఆశ్రయింపవలసి ఉంటుందని ఈ శ్రుతి వాక్యానికి అర్థం.

'ఆచార్యవాన్ పురుషో వేద' అని శ్రుతి. ఆచార్యుని పాదాలను ఆశ్రయించినవాడు తప్పకుండా పరమ తత్త్వమేమో తెలుసుకొంటాడు అని ఈ శ్రుతి వాక్యానికి అర్థం. గురుపరంపరాప్రాప్తుడు కానివాడు పరమ తత్త్వజ్ఞానం కలవాడవుతాడని వేరే చెప్పనవసరం లేదు.

"నైషా తర్కేణ మతిరాపనేయా ప్రోక్తాన్యేనైవ సుజ్ఞానాయ ... ప్రేష్ఠ"

"ఓ! ప్రియమైనవాడా! భగవంతుని పొందాలనే
పారమార్థిక బుద్ధి నీకు శాస్త్ర జ్ఞానం వల్ల,
తర్కం చేయడం వల్ల లభించదు. ప్రవీణ గురువు
ముఖం నుండి వింటే నీకు సుందరమైన జ్ఞానం
9 am లభిస్తుంది" అని కఠోపనిషత్తు తెలుపుతున్నది.
సాధకుడైన వానికి గురువు అత్యంత అవసరం. శ్రీ
మద్భాగవతంలో (స్కంధంలో) ఇలా ఉంది.
10 am ఇంద్రియాలను అదుపులో పెట్టుకోడానికి యోగులు
సైతం అనేక ఉపాయాలతో సతమతమవుతుంటారు.
సంసార బంధాలనుండి విముక్తులు కావడానికి విఫల
11 am ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. చుక్కాని లేని నావలాగా
నడి సముద్రంలో కల్లోలానికి లోనవుతుంటారు.
సాధకుడు తనకు మంత్రముపదేశించగల గురువును
12 noon తెలుసుకోగలిగినాడంటే అతడు భగవంతుణ్ణి తెలుసు
కొన్నాడని అర్థం. ఆచార్య గురువును భగవంతునిగా భావించాలి.
ఆయన్ని అవజ్ఞ చేయగూడదు. అవమానించకూడదు.
1 pm దోషారోపణ చేయకూడదు. గురువు సర్వదైవ స్వరూపుడు.
భగవంతుడు జీవునికి శిక్షణ ఇచ్చే దైవంలో, మనుష్య
రూపంలో, మానవసమాజంలో ప్రవేశించి పారమార్థిక
2 pm తత్త్వోపదేశం చేస్తాడు. శిష్యుల ఆచరణను సరిదిద్దు
తాడు. భగవంతుణ్ణి గూర్చి చెప్పే వానికి ఎవరికైనా
रवि-Sun నమస్కరిస్తాము. అతనిలో కూడా భగవద్భావం
ఉండటం వల్లనే గౌరవిస్తున్నాము. కాబట్టి మంత్రదీక్ష
ఇచ్చి, ఆచరణను సరిదిద్దే ఆచార్య గురువు సాక్షాత్తు
భగవంతుడే అని చెప్పడంలో అతిశయోక్తి లేదు. ★



ఆశ్వాసవాణి.

- లోకంలో భాగ్యవంతుడెవరు?
- భగవచ్చరణారవిందాల పట్ల అనన్యమైన అనురాగం
ఎవరికున్నదో అతడే భాగ్యవంతుడు.
- అదృష్టవంతునికి మాత్రమే భగవంతుని కృప కలుగు
9 am తుంది. అతని అదృష్టానికి కారణమైనది అతని పూర్వ సత్కర్మములు.
అటువంటి వానికి అంతర్యామి అయిన భగవంతుడు గురు
రూపంలో సాక్షాత్కరించి అతని ఆచరణను సరిదిద్దుతాడు.
10 am అంతేగాక తన 'సాంగత్యాన్ని' ప్రసాదిస్తాడు.
- సాధు సాంగత్యానికి ఫలస్వరూపంగా శ్రీకృష్ణ భగవానుని యందు
శ్రద్ధ ఏర్పడుతుంది. ఆ శ్రద్ధతో అతడు భక్తి సాధన చేస్తాడు.
11 am తత్ఫలితంగా శ్రీకృష్ణప్రేమ జనిస్తుంది. దాని ద్వారా జననమరణ
ప్రవాహమైన చక్రం నుండి అతడు విడిపోతాడు. అనగా ముక్తుడవు
తాడు.
12 noon - కాబట్టి శ్రద్ధ గలవాడే భక్తికి అధికారి అన్నది సారాంశం.
- మన మనస్సు అంతులేని కోరికలతో నిరంతరం వ్యాకుల
తమై ఉంటుంది. సముద్ర తరంగాల్లా కోరికల కెరటాలు
1 pm ఎగసి పడుతుంటాయి. హృదయం కల్లోలిత మవుతుంది.
ఆ కోరికలను అధిగమించడం అసాధ్యమవుతుంది.
- ఈ దశలో వివేకాన్ని, వైరాగ్యాన్ని సంపాదించుకొని ఎవరైనా
2 pm జ్ఞాన సాధనలో ఎలా ప్రవర్తింపగలుగుతాడు. సంసార
తాపత్రయంలో పడ్డవాడు భక్తి యోగానికి అధికారి అవుతాడు.
- అందుకే శ్రీ భగవంతుడు [illegible] భగవంతుడు చెప్పిన మధుర
3 pm మైన ఆశ్వాసవాణి ఉన్నది " మానవుడా! అతిదీర్ఘ దుఃఖాలతో
కూడిన నీవు సాంసారిక వాంఛలను పరిత్యాగం చేయలేవు.
ఇది సత్యమైన విషయం. నా యొక్క ఆలయమందు, నా లీలా
4 pm కథానక మూలందు శ్రద్ధాళువై, దృఢ విశ్వాసంతోను,
ప్రసన్న చిత్తంతోను నన్ను భజించు. సుఖభోగాలు దుఃఖ
ప్రదమైనవి. వాటిని అనుభవించే సమయంలో అవి
5 pm దూషితమైనవని నమ్మి నాయందే మనస్సుంచు" అని,
భక్తి సుస్పష్టమైనది. జ్ఞానానికి ప్రారంభ దశలోనే
వివేక వైరాగ్యాలు జ్ఞానానికి ఉన్నట్లుగా భక్తికి పూర్వా
6 pm వసరం లేదు.

"నాయందు భక్తితో నాతో లీనమైన యోగులకు
వేరే జ్ఞాన వైరాగ్యాలతో నిమిత్తం లేదు.
అనగా జ్ఞాన వైరాగ్య సాధనలు వారికి అక్కర
లేదని అర్థం. భక్తి మార్గ గామిని, జ్ఞాన వైరాగ్యాలు
సహజంగా చేకూరి వస్తాయి.
- అన్య నిరపేక్షత కలది భక్తి. భగవంతుని యందు నిరం
తర మనస్సు ఉంచడమే శ్రేయ సాధనమని అర్థం.
భక్తి యోగం సర్వసిద్ధి దమైనది. అదే శ్రేష్ఠమైనది.
నిరతిశయ ప్రేమతో తన చిత్తాన్ని భగవంతుని యందు
లగ్నం చేయాలి యోగులు.
- కర్మయోగ జ్ఞాన యోగాలను సాధించడానికి శ్రద్ధ
ముఖ్యంగా ఉండాలి. శ్రద్ధ లేకుంటే సరియైన నడవడి
సున్న.
- భక్తి యోగంలో శ్రద్ధ అత్యంత ముఖ్యమవుతుంది.
శ్రద్ధ లేకుంటే సాధకుడు అనన్య భక్తితో ప్రవర్తించడం
అసంభవమవుతుంది. అప్పుడతని భక్తి నామమాత్రమే
అవుతుంది. శ్రద్ధను సంపాదించడం ఎలా అన్నది
ప్రశ్న?

** "మనస్సును పవిత్రంగాను, సంయతంగాను
ఉంచుకోవడం సఫలమైన భక్తికి సాధన. భక్తుల
సాంగత్యంలో ఉండి నిరంతరం భగవంతుని
మహిమను, పవిత్ర లీలా కథలను ఆలకిస్తూ
మననం చేస్తూ వుంటే శ్రద్ధ జనిస్తుంది. అంతే కాదు
హృదయపు గల పాపం ప్రక్షాళనమై మనస్సు నిర్మలమవు
తుంది.

భగవత్ కథానకములను, లీలలను వినడం వల్ల పాషాణ
హృదయాల కఠోరత కూడా తొలగిపోయింది. అసాధ్యం
తొలగి మనుష్యుని స్వభావంలో విలక్షణమైన పరివర్తన
కలిగి సత్యమైన సాధ్యత్వం సిద్ధిస్తుంది.

భక్త బృందంలో కూర్చుండి భగవంతుని మంగళమయ
మధుర గుణగానం వింటూండగా సాధకుని చిత్తం
ఏకాకారాన్ని పొంది శరీరం పులకితమవుతుంది.
కంఠం గద్గదికమవుతుంది. కన్నుల నుండి





శీతల బాష్ప ధారలు ప్రవహిస్తాయి. ఆ
పురుషుడు ధన్యుడు.
జ్ఞాని లాగా మహా జ్ఞాని నను కొంటాడు
అటువంటి అహం మిగిలిపోతుంది. జ్ఞాన
మార్గంలో పయనించడం దుష్కరం.
భగవంతునితో ప్రేమించిన భక్తుడు తన ప్రేమ
అసంపూర్ణమని కొంటాడు. పురోగమిస్తాడు.
ఎంత పురోగమించి నప్పటికి యధార్థమైన ప్రేమలో
ఒక్క క్షణం కూడా తనలో లేదనే భావిస్తాడు. తాను
అపూర్ణుడని భావిస్తూనే ప్రాణావసాన పర్యంతమూ
సాధన పథంలోనే పురోగమిస్తాడు.
కర్మ యోగి జ్ఞాన యోగి సాధన సిద్ధిని కోరలేడు.
కాని, సిద్ధి ఖాళీ చేరలో ఉన్నప్పుడే తమ సాధనను
వదలి పెడతారు. వారికి తమ సాధన భారంగా
తోస్తుంది. భక్తి యోగి తాను అపూర్ణుడనే భావనతో
సిద్ధి సంప్రాప్తించి నప్పటికి తన సాధనను విరమించడు.
29/5/97 * - గీతామృతం.

26 గురువార Thursday

* గురువును పొందటం ఎలా?

"శిష్యుడివి కావాలి. శిష్యుడివి కావటంలోనే గురుప్రాప్తి సంభవిస్తుంది.

"గురువు లభించటమూ సహజమూ, సులభమూను కాని శిష్యుడు కావటం, తనలో శిష్యత్వాన్ని ఉత్పన్నం చేసుకోవటమూ అత్యంత కష్టం ... ఎంతో కాలం, శిష్యలక్షణాలు వికసించకుండానే ఏళ్ళకు ఏళ్ళు గడిచిపోతాయి. నిజశిష్యత్వ కుసుమం పూర్తిగా వికసించిన రోజున అదే క్షణంలో గురువు లభిస్తారు.."

శిష్యత్వ గుణాలు:- శిష్యత్వానికి ప్రతీక - అంతిమ లక్ష్యం భక్తి - సర్వాత్మనా గురువుతో విలీనం కావటం. గురువులో విలీనమైపోయాక పొందవలసినవేవీ [illegible], పొందవలసినవేవీ కావు, కోరిక - లోభాదిసమస్త విషయాలూ తిరోహితమై పోతాయి. గురువు ఆజ్ఞయే అన్నిటికన్నా అధిక ప్రాధాన్యాన్ని సంతరించుకుంటుంది. దానిలో ఇతరాలకు తర్కానికి తావుండదు. గురు ఆజ్ఞాపాలనే ఒక్కటే శిష్యుని ఏకైక లక్ష్యం కావాలి"

"విజ్ఞానికి దేనినైనా పొందటం అంత సులువేమీ కాదు. మనం ఎంతో కొంత అర్పించనంత వరకూ దేనినైనా పొందాలని మాత్రం ఎలా ఆశిస్తాం?"

—

పాప తాపాల బారి నుండి తప్పించుకోడానికి ఒకే ఒక ఉపాయమున్నది. అది శ్రీకృష్ణ భగవానుని పట్ల ప్రేమ భక్తిని అలవరచుకోవటమే. దానివల్ల ఇంద్రియ లోపాలు, అవగుణాలు నశించిపోతాయి, శ్రీకృష్ణుని శరణుజొచ్చిన వారి వద్ద పాపతాపాదులు, దురాచారాలు ఉండటానికి భయపడతాయి, వాటంతట అవే పలాయనిస్తాయి. శ్రీకృష్ణుడు భక్త పరాధీనుడు. తన భక్తులు కోరిన ప్రతిజ్ఞలను నెరవేరుస్తాడు.

April 27 శుక్రవార Friday

గురుపూర్ణిమ 9/7/98

- అయమాత్మా బ్రహ్మ
- జగ్ - ఆకాశం - అనంతం - భావం
- జ్ఞానం - ప్రపంచం - ప్రమాణ బద్ధం.
- స్వయం సిద్ధం

నా కోసం ఆధారపడిలోని ప్రమాణబద్ధ -

- స్వయం సిద్ధం -

జీవః - బ్రహ్మైవ.

ప్రపంచం - సృష్టి - సృష్టికర్త → పూర్ణజ్ఞానం

సృష్టి - ఎలా చేయాలని తెలియాలి - ఉపాదానం

గుండ్ < కుమ్మరి - నిమిత్త కారణం / మట్టి - ఉపాదాన "

సృష్టి → < పరమాత్మ నిమిత్త కారణం / ఉపాదాన " "

కల < నిమిత్త కారణం / ఉపాదాన "

ద్రష్ట - స్వప్న → ఆత్మ కలల్ -

సృష్టిని ఉన్నదిలా పరమాత్మనే | పూర్ణమదః పూర్ణమిదం / పూర్ణాత్ పూర్ణముదచ్యతే

తైత్తిరీయ ఉపనిషత్ — బ్రహ్మ - లక్షణం

↓ సత్యం, జ్ఞానం, అనంతం, బ్రహ్మ

అనంతం → దేశకాలవస్తువుల పరిమితి లేనిది.

ద్వైతం — [illegible].

ఉన్నట్లు తోచే తెలియండా ఉంటుంది - అసత్ - మిథ్య - మాయ

- అసత్ - మిథ్య -

నామరూపాలు "

పూర్ణ

**28** April
శనివార Saturday

అహంకారం – క్రోధం –
మమకారం – [illegible]
స్మరణ →
స్మృతి [illegible] ఏది కలపరాదు – [illegible]
– [illegible] చేసుకుంటూ ఉండాలి [illegible]
– ప్రశాంతం – ఎలా [illegible]
ప్రాకారం అనుభూతి
కాలంతో [illegible] మనసుతో → [illegible]

రాగద్వేషము – మలదోషము — ①
ఆవరణ దోషం తొలగాలి.

② – విక్షేపదోషము – మనస్సు చంచలంగా ఉన్నది

① & ② లేకపోతే ఆవరణ దోషం [illegible]
శాస్త్ర విషయాలు అందుతాయి

(*) కర్మయోగము – రాగద్వేష నివారణ — I
[illegible] మనస్సులో ఉన్నవాటి [illegible].
(*) కర్మయోగము – మలదోష నివారణ.

II (*) మనస్సు చంచలంగా ఉండకుండా
ఉండాలంటే '[illegible]'
[illegible].
– విక్షేప నివృత్తి జరుగుతుంది.

పై రెండు జరిగిన తర్వాత [illegible], అందుకు
జ్ఞానం అందుతుంది. శాస్త్ర మార్గంలో
ఉపదేశం [illegible] దర్శనమవుతుంది.

1990

**30** April
सोमवार Monday

సౌఖ్యమయ సుందర జీవనం

– తెల్ల బట్టలన్ని తెలుపు కావడానికి కారణం
ప్రకాశం కాదు. కాలం ప్రకాశం కాదు. మరి ఎవరు
ప్రకాశం? జ్ఞానం కలిగిన మనిషి. మోక్షానికి కలిగిన
[illegible] సిద్ధుడు. కాబట్టి మన గృహ వాతావరణం కాని మన
కుటుంబ పరిస్థితులు కాని మనకు ఇష్టం లేనివి కావచ్చు. అవి
అనుకూలమైనవి కాకపోవచ్చు. కానీ అవసరమైనవని
మనం గ్రహించాలి. అటువంటి పరిస్థితులలోనే మన
శక్తిని, విశ్వాసాన్ని, ధైర్యసహనాలని కర్మయోగం ద్వారా ప్రశాంత
మైన వాతావరణాన్ని ముందు మన అంతర్గతంలో [illegible]
[illegible] ఆ బలహీన పరిసర ప్రాంతాలలో ప్రసరింప చేయగల
గుతాం. ఏదీ కూడా మన దగ్గర లేనిది ఇతరులకు పంచలేము.
ఇంట్లో భర్త, పిల్లలు, అత్తమామలు మొ|| (పెద్దలు) [illegible]
స్నేహపూరితంగా జీవించడం అలవరచుకోవాలి. [illegible],
సహనంలో పిల్లల అలవాట్లను, వారి [illegible]
నేర్చుకోవాలి. ఇటువంటి జీవితం గలవారలంటే ముందు మనం
ఆదర్శంగా జీవించగలగాలి. అందుకనే ఇప్పుడు నేను
ఇంతవరకు చెప్పిన విషయాలను నాలుగు సూత్రాల రూపంలో
అందిస్తున్నాను. వీటిని మీరందరూ వ్రాసుకొని నిత్యం
మననం చేస్తూ హృదయంలో నిలుపుకోండి:-

1) మొదటిది:- అనివార్యాలను జీవితంలో ఎప్పుడూ
ఆశ్చర్యంతో కాకుండా గ్రహించండి.
2) రెండవది:- జరిగేవాటిని అంగీకరించడం.
3) మూడవది:- సరైన అవగాహనలో ఇంట్లో అందరిని
అర్థం చేసుకోవడం.
4) నాల్గవది:- పరిస్థితులు మన ఆధీనంలో ఉండవు.
ప్రవర్తన మన ఆధీనంలో ఉంటుంది.
అది తెలుసుకోవడం.

ఇంత చేస్తే అశాంతి తొలగుతుంది. ఆ తర్వాత ఆనందం అందుతుంది.
జీవితం పట్ల అవగాహన:- ① అనుకోనివి జరగడం
② దేహ బాధలు ③ మనకు సంబంధమైన బాధలు ④ మనం
[illegible] ఉన్న స్థాయి కన్నా ఉన్నత స్థాయిలో ఉండాలనుకోవడం
⑤ ప్రపంచంలోని [illegible]
పై అన్నీ కారణాలు.. దుఃఖానికి కారణాలు ----

1990



శ్రీ శారదా ప్రసంగములు..

27

शुक्रवार
Friday

– హిందూ మతాచారము ప్రకారము
పూజ్యస్థితినున్నవారు బాలిక నెట్టిని
9 am కాళ్ళు కడుగ నొసగుటకు వీలుకాదు.
– ఎల్లప్పుడు నేదో యొక పని చేయుచుండుట వలన
మనస్సునకును, శరీరమునకును గూడ ఆరోగ్య
10 am కరముగ నుండును.
– నిష్కపటమైన భక్తి గలవారు భగవంతునకు
అత్యంత ప్రియులు; కావుననే మన అంతరాళ్ళను
11 am వారియందుంచ వలెను.
– జగన్నాథపురిలో రథమునందలి విష్ణువిగ్రహము
చూచిన వారికి భగవత్సాక్షాత్కారము కలుగునని
12 noon హిందూ జనసామాన్యము యొక్క నమ్మకము
– ఆడువారికి శీఘ్రముగా కోపము రాకూడదు.
వారు సహనము వహించవలయును. బాల్య
1 pm మునందు వారికి తల్లిదండ్రులతో రక్షణలు,
యౌవనములో భర్త రక్షణయందు నుండును.
సామాన్యముగా ఆడువారికి అభిమానము
2 pm ఎక్కువగా నుండును. వారిని కలవరపరచుటకు,
ఒక మాటయే చాలును. ఈ రోజులలో మాటల
కేమి కొదువ? కనుక కష్ట
3 pm సమయములందు తల్లిదండ్రులనుగాని
భర్తలను గాని యెదిరింపక వారికి విధేయ
లై యుండుటకు ప్రయత్నింపవలెను.
4 pm కామినీకాంచనముల రెండిటిని పరిత్యజింపు
డని జనుల నందరిని ఆయన (రామకృష్ణులు)
యెల్లప్పుడు హెచ్చరించుచుండెను. వాదోప
5 pm వాదములు చేయుట ఆడువారికి తగదు.
వాదము వలన నెంతటి బుద్ధిమంతులకును
భగవంతుని గ్రహించుట సాధ్యము కాదు.
6 pm బ్రహ్మము వాదము వలన తెలిసెడు విషయమా?
– ఆధ్యాత్మిక బోధను గ్రహించుటకు అభ్యాసకులకు
అర్హత ఉండవలయును.

1990

**28** July — సాత్త్విక గుణము వలన లాభములు — जुलाई

शनिवार Saturday

* సృష్టి సమయమున జనులు సత్త్వగుణ
యుక్తమైన తేజస్సుతో పుట్టిరి. ప్రకృతి నప్పటి
నుండియు వారు జ్ఞానులే. ఈ కారణమువలన,
జగత్తు యొక్క అనిత్య స్వభావమును వారు
9 am వెంటనే గ్రహించి, దానిని పరిత్యజించి, పారమార్థిక
సాధన చేయుచుండెడి వారు. మిక్కిలి త్వరితముగా
వారికి ముక్తి లభించుచుండెను. తన సృష్టి వ్యర్థమై
10 am పోవుచుండెనని సృష్టికర్త గ్రహించెను. ఇట్లు ముక్తి
నొందిన జ్ఞానులు జగన్నాటక నిర్వహణమునకు
పనికి రాకుండిరి. పిమ్మట, భగవంతుడు సృష్టిని
11 am మరల ప్రారంభించి, సత్త్వముతో రజస్తమోగుణము
లను గూడ కలిపెను. ఆయన ఉద్దేశమప్పుడు
నెరవేరెను."

12 noon — "భార్యాభర్తలు మత సాధనలను గురించి యేకాభి
ప్రాయులై యున్నచో, ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధి వారికి
సులభముగా కలుగును".

1 pm — అవసరమైనచో గురువునకు కూడ మన మేది ధర్మమో
చెప్పవలసినదే. శిష్యులట్లు చేయుటలో విశేష
మెంత మాత్రమును లేదు. కాని గురువు నందు
2 pm శిష్యునకు అచంచలమైన భక్తి యుండవలెను.
29 గురుని ప్రవర్తన యెట్లున్నను, నాటనియుం
रवि-Sun దృఢ భక్తి కలిగి యున్నచో, శిష్యుడు ముక్తిని
సాధింపగలుగును.

— తన యావజ్జీవము నొక మనుష్యుడు భగవత్సాక్షా
త్కారము కొరకు ఎన్ని కఠిన సాధనలను చేసినను
లాభము లేకుండును. కాని మఱియొకరికి ప్రాయికము
గా ఏ కృషియు లేకయే పరమార్థము లభించును.
ఇది భగవంతుని దయపై ఆధారపడి యున్నది.
ఆయన కిష్టమున్న వారికి తన దయను ప్రసాదించును.
దేవకృపయే బహుముఖ్యము.

— మీరు రోజూ భగవంతుడు ప్రసన్నుడు కాజాలడు.

— ఎవరైనను ప్రతిదినము భగవంతుని భగవద్దర్శన
మును పడయగలరా? ప్రతిదినము గాలము

जुलाई July **30**

సోమవార Monday

వేసిన వెంటనే చేప దొరకునా? ఎన్నిసార్లు
అయినను ఆశాభంగము కలుగును.
కనుక సాధకుడు సాధనను సడలించ
వలదు. జపము (భగవన్నామస్మరణము)
9 am ఎనుకటి కంటెను ఎక్కువగా చేయుచుండవలెను.

— భగవన్నామమునకును, భగవంతునకును భేద
మేమియు లేదు. ఆరంభదశలో మనస్సేకా
10 am గ్రముగ నిలువలేక పోయినను పట్టు విడవక
జయము గాంచును.

— మానవ శరీరమును బాగుగా చూచుకొనుగా! ఇది
11 am నేడున్నది, రేపుండదు. ఈ ప్రపంచము దుః
ఖమయము. వెయ్యి కష్టములెదుర్కొని జను
లు కోరిక వ్యసనపడవలయును. దాని ప్రైవర్గిక
12 noon బాధల నుండి శరీరమెక్కటికిని తప్పించు
కొనజాలము. ~~'అమ్మా! తో'~~

— మన పిల్లలు పని చేయుచుండవలయును.
1 pm పని లేకుండ మనమెన్నడు నుండరాదు.
సోమరులమై యుండినచో బహువిధము
లైన చెడు తలంపులన్నియు మనస్సులో
2 pm కలుగుచుండును. అడవి యేనుగ వంటిది
ఈ మనస్సు. అది వాయువేగముతో
పరుగెత్తుచుండును. కనుక మన పిల్ల
3 pm లను ఏదో పని/వ్యాపారము చేయుచుండ
వలయును. భగవన్నామస్మరణను మనము
కష్టపడి సాధించవలయును.

4 pm — ధ్యానము చేయుచుండునప్పుడు కుడిప్రక్కనుం
డి నాదము వచ్చును. శరీర స్థితి యున్నప్పుడి
నాదమే, ఎడమ ప్రక్క నుండి నాదము వచ్చును.
5 pm కుండలిని శక్తి ఊర్ధ్వముఖమైనప్పుడు ఈ
సంఘటనలు జరుగును. కుడిప్రక్కనుండి వచ్చు
నాదమే నిజమైనది. కొంత కాలమునకు మనస్సు
6 pm గురువగును: ఏకాదశ... రెండు నిమిష
ముల ముందైనను భగవంతుని ప్రార్థించుట ~~[illegible]~~

1990

31
July
మంగలవార
Tuesday

యును, ధ్యానించుటయును, చంచల
మైన మనస్సుతో గంటలకొలది చేయు
జప తపాదుల కంటె చాలమేలు
- శ్రీ రామకృష్ణ గురుదేవులు ఒకసారి కఠిన తపస్సు
9 am చేసి మానవకోటి విమోచనకై దానినెల్ల ధారపోసెను.
- "శరీరము వేరు, ఆత్మ వేరు. ఆత్మ శరీర
మంతటా నిండి యుండును. అందుచేతనే నా కాలు
10 am లోని బాధ నాకు తెలియుచున్నది. ఈ మోకాలు
లో నుండి నా మనస్సును వేరు చేసి వేయు వెడల
అక్కడ నాకే బాధయు నుండదు.
11 am - మంత్రము వలన శరీరము పావనమగును.
భగవన్మంత్ర ముచ్చరించుట వలన మానవుడు నిర్మలు
డగును.
12 noon శరీర శుద్ధి కొరకై నకలు గురుముఖమున మనము
మంత్రోపదేశము పొందవలెను. చెవిలో మానవ
గురువు మంత్రము ముచ్చరించునే గాని భగవంతుడే
1 pm ఆత్మకు తేజస్సు నిచ్చును. చిత్త శుద్ధి తోనే
మన కోరికయు లభించును. సాధకునకు గురు కటా
క్షమును, భగవత్కటాక్షమును, వైష్ణవ కటాక్ష
2 pm మును కూడా కలిగినను, ఒకని దయ లేనిచో
వానికి దుఃఖము సంభవించును. మనస్సే ఆ
ఒకడు. సాధకునకు వాని మనస్సు సుము
3 pm ఖముగా నుండవలయును.
- ఈశ్వర కోటులు భగవంతుని యందే
పూర్ణకామ సిద్ధిని గాంతురు. కనుక వారి
4 pm కేకోరిక వాంఛ లేనియు నుండవు. ఏ విధమైన
ఫలాపేక్ష లేని దివ్యప్రేమ, ఆశయము మాత్రము
న్నను నెవరికిని సాధ్యము కాదు.
5 pm భగవంతుని శరణు జొచ్చిన వారి విషయము
నే విధించిన యాజ్ఞలనే, విధి మార్చు చేయును.
భగవత్సాక్షాత్కారమైనే మానవుడు తెలుసుకొనును. వారి
6 pm కిలలో కొరతలు మిగులునా? అట్టి దేదియు
జరుగదు. అట్టివారికి నిర్వాణ నిలయ నివేదనా

August
1
बुधवार
Wednesday

శక్తి వికసించి, అపరోక్ష జ్ఞానము కలిగి
వారు జనన మరణముల కతీతులగుదురు.
పరతత్త్వమును భగవము కలవారే భగ
వంతుని తెలిసి కొనగలరు.
9 am అఖండ సచ్చిదానంద లక్షణయుత
తొలినెలో భగవంతుడెవరితోనైన సంభాషించి
యున్నాడా? అట్టి మహాత్ముల త్రిలోకముల మాట
10 am మే భగవంతుని సందర్శించి యేనియు లో
మాట్లాడి సన్నిహిత సంబంధ మేర్పరచుకొనుటకు
మానేత్రులకు వీలగును.
11 am నామరూపములు తప్ప ఈ ప్రపంచములో వేరే
మియు లేవు. జడ పదార్థములు నను విషయము
లు జన్య చేయుటకు వీలులేదు. కనుక భగవంతుని
12 noon ముక్తి నిన చెవియు తెలుసు విషయమే చివరకు
తెలు సారాంశము.
- పరిపూర్ణ జ్ఞానము కలుగనంత వరకు, హోము
1 pm వాద మంతరించదు.
- భగవంతుడనకు విశేషమైన శక్తి కలదు. ఇచ్చా
మాత్రమున భగవంతుడు కావలెనని ప్రపంచము
2 pm లన్నమగును, భగవంతుడు వలదనిన అవి
యెల్ల నిర్మూలమగును.
- జపము మరియు పారమార్థిక సాధన: ఈ సాధ
3 pm నల వలన పూర్వకృత కర్మ బంధములు తొలగి
పోవును. భగవంతుని యెడల ప్రేమ భక్తి తోచి
యెడల భగవత్సాక్షాత్కారము లభించును. దాని
4 pm వలన ఇంద్రియ నిగ్రహము కలుగును.
- భగవంతుని నరులకు భగవద్భక్తులకు భాగ్యవంతులు
ధనరూపమున సేవ చేయవలెను. పేదలు భగ
5 pm వన్నామ స్మరణ రూపమున భగవంతుని ఆరాధించ
వలయును.
ప్ర: భగవంతుని కొరకు మన కాంక్ష మెట్లు కలుగును?
6 pm జ: నీ వట్టి గాఢ వాంఛను బట్టి దయ గలుగును.
అంతే భగవంతుని దయ కలదు.

2 August अगस्त

- అందువలననే మనిషి శరీరమును విడిచి
మరియొక శరీరమును దాల్చుచున్నాడు.

गुरुवार
Thursday

చివరకొక కలకండ పలుకులు ఉండవలయును
వాసన ఆసక్తులైన ఉన్నయెడల, అలసిన
9 am పునర్జన్మ కలుగును. ఆసను చిన్న విత్తనములో వే
ల్పవస్తువు. మర్రి విత్తనము మిక్కిలి చిన్నది.
అందుండి శాఖోపశాఖలుగల పెద్ద వృక్షము పెరుగును.
10 am ఒక కొరలు నుండి లేచి మరియొక కొరలో వాలగడు
నుంచునట్లు జీవాత్మ ఒక శరీరమును విడిచి
మరియొక శరీరమును దాల్చును. అనరేవింయు
11 am జీవాత్మ కోరికలే యొకరి, ఆయువులో మారుచు
వుండును. అందువలన నూతన శరీరముల వచ్చినను,
పూర్వ జన్మలలో పుణ్య కార్యములను చేసియున్న
12 noon యెడల మానవునకు పారమార్థిక జ్ఞానము
ప్రాప్తిగ నశింపదు.

- పరమాత్మను భూమి కొరకైన ప్రయత్నముల విష
1 pm యములలో కూడ నియమము. ఈ జన్మలో జపమును
కఠిన సాధనలను చేసిన యెడల, రాబోవు జన్మ
లో జీవింతను నెక్కువగా అభివృద్ధి గాంచును.

2 pm - భగవంతుడు దొంగ నీవు వంటి వాడు. అడుగని
వారికి ఆ పరమార్థ మాటలు చెప్పును; మరియొక
రెండు అడిగినను నోరు తెరువడు. అది ఎంతటి వాని
3 pm జాలని చిత్ర విలాసము.

- "నా శరీరమును, మనస్సును భగవన్నామ స్మరణచే
పరిశుద్ధము లగుగాక"

4 pm - భగవన్నామమును జపించి సార్థకము లగుటకే
భగవంతుడు మనకు వేళ్ళు నిచ్చియున్నాడు.

శిష్యుడు:- జీవునకు సత్కర్మకు గాని, దుష్కర్మకు
5 pm గాని మొట్ట మొదటి ప్రేరణ యెచ్చట నుండి
వచ్చుచున్నది? ఈ జన్మలోని ప్రేరణకు పూర్వ
జన్మలో చేసిన కర్మలే కారణము, ఆ పూర్వపు
6 pm జన్మలోని ప్రేరణకు దానికి ముందుండిన పోకున
కర్మములే కారణము. సమాధాన రూపముగా



अगस्त August 3

నీకు చెప్పవచ్చును. కాని దీనికి మొదలు
ఎక్కడ?

అమ్మగారు: భగవంతుని సంకల్పము లేనిదే
యేమియును జరుగదు; గడ్డి పరక కూడ కదలదు.

शुक्रवार
Friday

9 am మంచి కాలము వచ్చినప్పుడు భగవంతుని ప్రార్థించ
వలెనను కోరిక మనస్సునకు కలుగును; చెడ్డకాల
ము వచ్చినప్పుడు దుష్కర్మలు చేయుటకు
10 am ఒకరిని సహాయముల దొరుకు వాంఛకు లభించు
చున్నది. భగవత్సంకల్పమును బట్టి యే సమయ
మున ఏది జరుగవలెనో అది అప్పుడు జరుగుచుండును.
11 am మనుష్యుల కర్మలలో దైవ సంకల్పము ప్రతిబిం
బించుచుండును. మన సహాయము అర్థము
మన మన కర్మలచే నిర్ణయమగుచున్నది, మన
12 noon కు సర్వ సమాన భావము కలిగియుండవలయును.
ఇది యెటుండగ, కర్మలను కర్మతో నాశించును.
వాల్మీకి సత్కర్మ చేయుటవలన అతని ఫలితముల
1 pm దుష్కర్మను పోనాడును. జ్ఞాన, జప, పారమార్థి
క సాధనల బలముచే పూర్వ పాపములు
నశించును.

2 pm - ఆధ్యాత్మిక దృష్టితో చెడుగా గాంచిన జీవులు తప్ప
మరణించిన జనులందరు ప్రేత శరీరములో నొక సంవత్సరము
వరకు నుందురు. కనుకనే ఆ గతించిన జీవుల సంతృప్తి కొరకు
3 pm గయలో పిండ ప్రదానము చేసి తర్పణము విడుతురు. దీని
వలన, గతించిన జీవులకు ప్రేత శరీరము నుండి విమోచన
కలుగును. తరువాత వారి వారి జీవలోకములకు వెళ్ళి
4 pm అచట సుఖమో దుఃఖమో కొంత కాలము అనుభవించి
వారి వారి కోరికలకు అనుగుణమైన మనుష్య జన్మ
నెత్తుదురు. మరి కొందరు లోకములో నుండియే
5 pm మోక్షమును బడయుదురు. ఈ జన్మలో నేదో యొక
పుణ్య కార్యము చేసిన మనుష్యునకు ప్రేతావస్థలో
పారమార్థిక జ్ఞానము పూర్తిగా నశింపదు.
6 pm

- గతించిన జన్మలున్నట్లయితే బడక్కి
ఇప్పటి కొంత కాల ముందు వరకు మీకు సందేహ
మాకు లేదు. కాని తరువాత వారు తమతమ

शनिवार Saturday

పూర్వ వాంఛలకు అనుగుణముగా ఈ లోకమున
9 am మరల జన్మింతురు. పరజన్మ నెత్తిన తరువాత వారిలో
కొందరికి కొన్ని జన్మలలోనే ముక్తి లభించును; మరికొందరు
వారి వారి కర్మ ఫలముల ననుభవించుటకు పెక్కు జన్మ
10 am లెత్తెదరు. ఈ ప్రపంచ మొక చక్రము వలె గిరగిర
తిరుగుచుండును. ఆశలన్నియు ఏ జన్మలో పూర్తిగా
తొలగి పోవునో, అదియే మనుష్యులకు తుది పుట్టుక.
11 am - సూక్ష్మ శరీరము గాలితో చేయబడిన శరీరము వంటిది.
- జనులు బాలా జాగ్రత్తగా జీవింపవలయును. ప్రతి కర్మ
కు ఫలము తప్పక కలుగును. పరుషములాడి ఇతరుల
12 noon ~~అ~~ అవమానపరచుట కాని, వారి బాధలకు కారణభూతు
లగుట కాని ఎవనికిని మంచిది కాదు.
- కాలక్రమమున భగవంతుడు ఉన్నట్లు కూడ మనకు
pm అనిపించదు. జ్ఞాన వికాసము కలిగిన వారి దేవత
లందరును మాయ యని తోచును. సర్వమును కాలము
లో ఉత్పన్నమై, కాలములోనే అంతమొందును.
pm నిజముగా భగవంతుడు మున్ను విషయములు
5 జ్ఞానోదయమైన తోడనే మాయమగును. అన్నియే
रवि - Sun విశ్వమంతట నిండియున్నట్లు సాధకు డప్పుడు
గ్రహించును. ఇదే యథార్థమిదియే.
- భక్తుల సంతృప్తి కొరకే వారు నైవేద్య మారగింతురు.
ఆ పవిత్ర ప్రసాదము వలన చిత్తశుద్ధి కలుగును.
మొట్ట మొదట భగవంతునకు నైవేద్యము చేయకుండ
నెవరైన భోజనము చేసిన యెడల వారి అంతఃకరణ
మపవిత్రమగును.
భగవంతుని మనమెంత వరకు ప్రేమించుచున్నాము
విషయము కేవలము మన అంతరంగిక భావ తీవ్రత
పై నాధారపడి యుండును. అన్నిటికిని భగవత్ప్రే
మయే ముఖ్యము.





- కావలసినది భగవంతుని దయయే.
కనుక జనులు భగవంతుని దయకొరకు
ప్రార్థింపవలెను.

सोमवार Monday

- సాధకులు నిజ ఆకారమున గూర్చి భగవంతుని
9 am ప్రార్థింపవలయును. సముచిత కాలమున వారు
తరించెదరు.
- భగవంతుడు కేవలము మనవాడే. ఇదియే శాశ్వత
10 am సంబంధము. మనకు భగవంతుని యందు గల భక్తి
తీవ్రతను బట్టి, మన కాయన సాక్షాత్కారము కలుగ
చుండును.
11 am ఈ జాగ్రదవస్థ కూడా స్వప్నమే.
- 'నా భక్తుల అవసాన కాలమందు వారికి నే నండగా
నిలువవలెను' అని శ్రీ రామకృష్ణులు చెప్పెడివారు.
12 noon ఆధ్యాత్మికముగా ఎంతటి అభివృద్ధిని గాంచె
నో, తనకెంతటి జ్ఞానము, భగవదనుభూతులు
కలిగెనో ఏ మనుష్యుడైనను వాని యందుంటరాద
1 pm ని చెప్పును.
- తప్పక క్రమక్రమముగా మాయా బంధములను
త్రెంచి వైచుకొని, నిరాకారమును చూడగానివారు
2 pm భగవంతునిలో నైక్యమగుదురు. ఈ శరీరమున
కు ఆశలే కారణము. ఇందుకు సందేహము
లేదు. ఆశా తీరనిచో శరీరము
3 pm జీవించియుండ జాలదు. ఆశలు పూర్తిగా నశిం
చిన మానవునకు సర్వము సమాప్తమైనట్టి
దని అర్థము.
4 pm దేవతలయినను, అసురులయినను ఎంతటివారైనను
ఈ భూమిపై మరల జన్మించవలయును; సూక్ష్మ
శరీరములతో నాహారమును తినలేరు. మంట
5 pm లాడలేరు. కనుక ఆ స్థితిలో వారు బాలా కాలము
జీవింపజాలరు.
- యమలోకము, పితృలోకము, ధ్రువలోకము
6 pm మొదలగు నానావిధ పరలోకములు కలవు.

**7 August** अगस्त
मंगलवार Tuesday

– భగవంతుని సేవ చేయుచుండాలి (ఒకటోరకము వారు). రెండవ రకానికి చెందినవారు యోగులు లక్ష్యాలకై ధ్యాన నిమగ్నులై యుందురు.

– నిర్వాణ సిద్ధియైన తర్వాత కూడా ఈశ్వర
9 am కోటి తన మనస్సు నీ అనిర్వచనీయస్థితి నుండి క్రిందకు లాగికొని వచ్చి సామాన్య ప్రపంచ జ్ఞానావస్థను మేల్కొల్పగలడు.

10 am ఆశలను విడువగలిగినచో ఈ సృష్టియే అంతమొంది యుండును. ఆశలనన్నియు విడువలేరు కనుకనే సృష్టి జరుగుచున్నది. ఆశలు కలవారు మరల మరల
11 am జన్మమెత్తుచుందురు.

– జనన మరణముల నుండి ముక్తి, ఆవాగమనము కూడ లేనప్పుడు మోక్షమే, సుఖానందము. ఆశ యను
12 noon మంటిన మనస్సుతో, జీవితమునకు లాభము లేదు. ఎవరికైనను భూమియందు నేల కడవారి పుట్టుక యైనను, అట్టి మానవ వ్యక్తి ఆశలను విడనాడని
1 pm యెడల, యేమి లాభము?

– ఈ మాయా ప్రపంచమును సర్వజ్ఞుడై యుండగల వాడొక్కడు భగవంతుడే.

2 pm – భగవంతునిది శిశు స్వభావము. కొంత మంది అడిగినను వారికీయడు. మరి కొందరడుగక పోయినను లాగికొని మడిచి వారికిచ్చును. ఇట్లిచ్చినవారు బహుశః
3 pm వారి వారి పూర్వ జన్మలలో పుణ్యకార్యము లెన్నియో చేసియుందురు. అందుచేత వారు భగవదనుగ్రహము నకు పాత్రులైరి. సర్వము మానవుల పూర్వకృత
4 pm కర్మపై నాధారపడియున్నది. కర్మ అంతమొందిన వారికి భగవత్సాక్షాత్కారము కలుగును. అదియే వారికి కడపటి జన్మము.

5 pm – భగవన్నామము ను స్మరించు వారెన్నటికీ బాధపడరు. బ్రహ్మానందమే వారి భూషణము.

– శరీర సౌందర్యము పోవునటువంటిది. మనస్సున
6 pm గల ప్రధాన భావమును బట్టి జీవుని మరణానంతర స్థితి ఏర్పడును.

अगस्त **August 8**
बुधवार Wednesday

– భక్తులను నేను మంచి పరీక్షలు చేయనప్పుడు వారి పాపముల నేను భరింతును. అట్టి సమయమున "ఈ శరీర మెట్లైనను పోవలసినదే! వారు
9 am 'సర్వము నీదే గ్రహించుము నాకు!'" అని చెప్పుచుందురు.

– పారమార్థిక విషయములలో సాధకుడు విశ్వాసము కలిగి యుండవలెను.

10 am – దైవము వస్తువొకటి యనుకొని కులము కృషి శ్వాసము మానవున కున్నను, అది లేకున్న సంసారముల నుండగలవా?"

11 am – కర్మఫలమను భవింపక తప్పదు. కాని భగవన్నామ స్మరణవలన దాని తీవ్రతను కొంత తగ్గించుకొన వచ్చును. నాగలి వాలంత పెద్ద గుండు దెబ్బ కలుగ
12 noon వలసి యుండిన యెడల అది ఒక సూది గుచ్చినంత బాధపడెదరు. జపతపము లచే కర్మఫలము ను చాలవరకు నివారించవచ్చును.
1 pm పావన భగవన్నామ స్మరణ కర్మఫలముల తీవ్రతను తగ్గించును.

– మనస్సు బహు చంచలము. సుబుద్ధి మిత్రుడు కాని,
2 pm అదుపు తప్పిన శత్రువు కాని యెవరికైనా మనస్సే యగును. దోషపూరితమైన మనస్సు కలవాడే యితరుల దోషములను చూడగలుగును.
3 pm ఇతరుల దోషము లెన్నుట వలన వారికేర్పడిన నేమైనా సంభవించునా!

– నిర్మల మగు మనస్సు గల వారికి సర్వమును
4 pm నిర్మలముగనే కనపడును. పూర్వజన్మమందు పారమార్థిక సాధనలను బాల కఠిన నియమముల నాచరించిన వారికి మాత్రమే పుట్టుకతో
5 pm పవిత్రమైన అంతఃకరణ కలుగును.

– "తన మనస్సున సౌశీల్య మీయని వాడే నిజముగ స్నేహితుడు. తరుణము పొంచిన తర్వాత తెలియుట
6 pm యని అంటించిన నేమి లాభము.

"భగవంతుని విషయమై యదార్థము
ను తెలిసికొనినచో తప్ప, పరమసత్య
ము గురించిన జ్ఞానమును పడయుట
కెవరికైనా సాధ్యమగునా?

9 am – భగవంతుని పాద పద్మములకు శరణాగతులైన
వారికి ముక్తి లభించునను మాట నిజమే. కాని
జగదీశ్వరునకు ఆత్మార్పణము చేసికొనిన వారి
10 am విషయములు, ముముక్షువుల విషయములు
వేరు కాదు. కాని నరకమందును పరంజ్యోతి
ర్మయము. ఇచ్చట చేయబడు సమస్త జంతువులకును
11 am ముముక్షువులకు కూడా దివ్యప్రత్యక్షతలు. భక్తుడైనను,
సాక్షికుడైనను, ముముక్షువుడైనను, చివరకు కేవలుడైన
నను సరే, ఇచ్చట మరణించిన ప్రతి జీవికి తప్పక
12 noon ముక్తి కలుగును.

– మహాత్ముల మాటల యందు నమ్మకము లేకున్నచో,
జీవిత ధ్యేయమేమున్నది? మహాత్ములు సాక్షి
1 pm సత్యములను నడిచిన మార్గము కాక వేరొక మార్గ
మింకేమి కలదు.

– ఈ కలియుగమున కేవలము సత్యము నాశ్ర
2 pm యించిన వారికే భగవత్సాక్షాత్కారము లభించును.
"సత్యము తప్ప వేరే మెకటదేను పలుకని
మానవుడు భగవంతుని ఒడిలో పరుండియున్నాడు".
3 pm – భగవంతుడే మన తల్లియును, తండ్రియును.
"భగవంతుడే మన తల్లియు తండ్రియు నయియున్నాడు"
గురుదేవులను ధ్యానించు వారికి సర్వ దివ్యానుభూతులు
4 pm కలుగును. నన్ను ప్రేమించువారికి అన్నవస్త్రముల లోటు
ఉండదు. వారికి ఎట్టి లోటులును కలుగదు. వారిని
ప్రేమించుచుండు వారికి సమస్త కష్టములును తొలగి
5 pm పోవును. శ్రీ వారి భక్తులందరు నేడు సుఖముగా నా
న్నారు నీవు చూచుచుండుటలేదా?

– శ్రాద్ధకర్మ సమయమున పెట్టబడు అన్నము నుదకము
6 pm లేదు. పారమార్థిక జీవితమున తరి పోషకరము.
నీవు తినునదెల్ల మొట్టమొదట భగవంతునకు





నివేదన కావలెను. ఇట్లు నివేదనము కాని
అన్నము నెవరును భుజింపకూడదు. మనము
తిను అన్నమును బట్టియే, మన రక్తము
కూడ ఉండును. నిర్మలమైన ఆహారము
9 am నుండి నిర్మలమైన రక్తము, మనస్సు, బలమును
కలుగును. చిత్తశుద్ధి యున్నచో ప్రేమ భక్తి లభించును.
– భగవదర్పితమైన ప్రసాదమును భక్తులు భుజింపవలెను.
10 am మెల్ల మెల్లగా మనకేది అలవడును. ఈ జన్మలో కొంచె
ముగను, రాబోవు జన్మలో కొంచెము ఎక్కువగను –
ఈ రీతిని మోక్షప్రాప్తి గాంచుదురు. శరీరము మార్పు
11 am చే మార్పునొందును; ఆత్మ యున్నచో, ఎల్లప్పుడు
శాశ్వతముగ నుండును.

– ఒకానొక వానికి అవసరమైన ప్రాయశ్చిత్తము చేసి
12 noon కొనకుండ దాని వలననే మానవుడైనను మరణించు
నెడల వానికి రాబోవు జన్మలో అదే వానికి సంప్రాప్త
మగును., ఇవి పోవునపుడు సత్యసి భగవానుని
1 pm ని స్మరించుచు గతించినచో మోక్షము లభించును.
– ఒక మనుష్యుడు కుటుంబములో తన కర్మఫల
విశేషము వలన మరల పుట్టి చచ్చుచుండును.
2 pm – మనస్సున్నంతవరకు నిర్మలముకాదు. అపరిశుద్ధమైన
మనస్సు, సులభముగా నిర్మలము కాదు.
– జ్ఞాని పునర్జన్మను కెప్పుడైనా భయపడునా? అట్టి
3 pm జ్ఞానము పొందుడు. నిరంతరము భయభ్రాంతు
డగు వాడు అజ్ఞాని. వాడే బంధములలో చిక్కు
పడి పాప తల్లోకము నొందును. కోటి కాలది జన్మల
4 pm వరకు అనంతమైన దుఃఖములను, బాధలను
అనుభవించి, తుట్టతుదకు భగవంతునే కాంక్షించును.
– మానవ జన్మము ఎట్టి సుఖమును లేదు ఈ లోకమున
5 pm అదియు నిజముగా దుఃఖమయము. ఇచట సుఖము
మనకు నామ మాత్రమే.
– సర్వ విశ్వాంతరాత్మయగు భగవంతుని ప్రార్థిం
6 pm పుము. తన యమోఘ దివ్యాత్మము లాంటి
నీకనుగ్రహించును

- అనంతమగు ఈ సృష్టి అంతయు
భగవంతునిది. నేను భగవంతుని ప్రార్థిం
పనితో నాకేమి లెక్క? భగవంతుని కీ
లపెట్టునైన తలపెట్టని వారెందరో
9 am యున్నారు. శ్రీ నానకిని స్మరింపనిచో దేవదుర
దృష్టవంతుడవు. నా మాయచే జనులు నాని
మల్లేయ యున్నారు. "నేను బాగుగనే యున్నాను; నేను
10 am నిర్లిప్తుడనై యున్నాను". అని నాకిని చూచి భగవంతు
డనుకొనుచుండును.

- నీటికి ప్రవహించుట దాని స్వభావము; కాని
11 am సూర్యుని కిరణములు నీటి నాకసము వైపునకు
పైకి తీసికొనిపోవును. ఇట్లే మనస్సు సహజ
ముగా లక్ష్య విషయములపై, భోగ్య పదార్థము
12 noon లపై పోవుచుండును; కాని భగవంతుని దయ
యున్నచో మనస్సు మహోన్నత విషయములపై
పోగలుగుచుండును."

1 pm - "ధైర్యము విడనాడక ప్రార్థించుచుండుము. కాల
క్రమమున సర్వము ప్రాప్తించును. పూర్వకాలమున
మునులును, ఋషులు ఎన్ని యుగములు భగవంతు
2 pm ని కొరకు తపస్సు చేసినను, కృతార్థులు కాలేదే!
12 ఒక క్షణములో నేను భగవంతుడు ప్రత్యక్షమును
रवि - Sun నను కోరుచున్నావా? ఈ జన్మలో కాకున్న
రాబోవు జన్మలోనైన, ఆ జన్మలో కాకున్న దాని
తరువాతి జన్మలోనో నీ మనోరథము ఫలించును.
భగవంతుడు ప్రత్యక్షమగుట అంత సులభమా?
కాని యీనాడు శ్రీ గురుదేవులు సులభమార్గమును
కనబరచి యుండుటచే, భగవత్సాక్షాత్కారము
బడయుటకు అందరకును సాధ్యమగును" అని
అమ్మగారు చెప్పిరి.

- "నిర్మలాంతఃకరణులకు ధ్యానవేళ సాక్షాత్కారము
కాదా? వారెల్ల భగవంతుని చూడజాలరా?
పరిశుద్ధాత్ములై జపము చేయునప్పుడు,
భగవంతుని పావన నామము తమనుపలుకున్





దానంతట అదే పాతాళగంగ వలె పొంగి
వచ్చుచున్నట్లు వారికి తోచును. నామ
స్మరణ కొరకు వారెట్టి ప్రయాస గాని
పడరు. నియమిత కాలములందు
9 am బద్ధకమును వదలిపెట్టి, యిల్లందు ధ్యాన
జపములను చేయవలయును.

- వార్ధక్యములో శరీరము బలహీనమగును.
10 am మనస్సునకు ఏకాగ్రత లభించును. అట్టి
సమయమున నేమైన చేయుటకు సాధ్యపడునా?
మన వృద్ధాప్యమునందు కాలసమయములు చాల తక్కువగునం
11 am యవ్వనమునందు భగవంతుని మనస్సు చేర్చుకొని
మరల్చుచుండు అంతయు సమంజసము.
అందు కనుకనే నాకిది సరియైన కాలము. (కౌమారము)
12 noon నాయనా! తపోనిష్ఠ పూర్వ మొదలుగ నాని
నిప్పుడే యభ్యసించుము. కొంతకాలమైన
తరువాత నీకి సాధ్యమగునా? సాధింపవలసి
1 pm నల్ల ఇప్పుడే సాధింపుము. ఇదియే సరియైన
కాలము"

- ప్రతి దినము భగవన్నామమును పదునైదు వేల
2 pm యిరువది వేల సార్లు ఉచ్చరించిన యెడల
మనస్సు స్థిరముగా నిలుచును. ~~సాధన~~
ఇది సాధనాభ్యాస వలన గ్రహించితిని. మొట్టమొ
3 pm దట జనులు దీని నభ్యసించుట యందు శ్రద్ధా
రులు కానిచో బాధను కలుగజేయుచున్నట్లు
కనవచ్చును. కొంత భక్తిలో నాల జపము
4 pm నభ్యసింప వలయును. కాని నాలోకి యింపు చేయును.
"నేనెల కృతార్థుల మగుదుమో" అని వెంటనే
ఉప్పొంగుదురు.

5 pm - భగవన్నామమును నియమితముగా లెక్కగా
జపమాలతోనో, వ్రేళ్ళపైననో, మనసులోనో,
యుచ్చరించుట వలన మనస్సు భగవంతుని వైపు
6 pm నకు మరలును. సహజముగా మనస్సు బహిర్ము
వల పరుగు తీయుచుండును. ఇది యీ సాధన

వలన భగవంతుని కృపనకు చేరుకుదురు. భగవన్నామము నుచ్చరించుచుండగా సాధకుడు తన ఇష్టదైవస్వరూపమును జూచి తన్మయుడగుచో, నలిగి జపమాల పోవును. ధ్యానమున నంతు కృతార్థుడగువానికి సర్వము లభించును. స్థూలసిద్ధముగా మనస్సు నిలుకడ లేని వస్తువు. అందుకే మనస్సును స్థిరముగా నిలుపుటకై, ఆరంభమున కొంచెముగా శ్వాసను నిగ్రహించుచు సాధకుడు ధ్యానమభ్యసింపవలెను. ఇదే మనస్సు నిశ్చలముగా నుండుటకు తోడ్పడును. తొలి తొలి నెవరికి న ఫలము లభ్యమైన యెడల మెదడునకు వేడి హెచ్చును. భగవద్దర్శనమునకు తగ్గట్లు తొలి, ధ్యానమును గూర్చి తెలిసి వారు సంభాషించవచ్చును గాని, మనస్సే సర్వము అను విషయమును మరువకుము. మనస్సు స్థిరముగా నిలుచుచో, సాధకునకు సర్వము లభించును.

“మానవులు భగవంతుని మరచుచుండగా సమాజము కనుక, అవసరము కలిగినప్పుడెల్ల భగవంతుడే భూమిపై అవతరించి, తానే సాధనము చేసి ముక్తి మార్గమును తను బోధించును. భగవంతుడే సాకార దర్శనమును, లోకమునకు ప్రదర్శించెను”

## అపూర్వ మాతృభక్తి:-

తొమ్మిది నెలలు మోసి కని, పెంచిన తల్లిని పోషించి, సేవించుటయు ప్రతి బిడ్డ బాధ్యత. జీవితమున అభ్యున్నతిని పొందుటకు దైవభక్తి, గురుభక్తి, మాతృభక్తి, పితృభక్తి కలిగియుండవలెను.



April '99.
శ్రీరామకృష్ణప్రభ

ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ

# ధ్యానం చేయడం ఎలా?

ఆంగ్లం: స్వామి యతీశ్వరానంద
తెలుగు అనువాదం: DR. మ. శివరామకృష్ణ

నిశ్చలంగా కూర్చొని, ఏదో రూపంగా మానసికార్చన గాని, జపాన్ని గాని, ధ్యానాన్ని గాని మనం చేసుకుంటాము అని అనుకుంటే ప్రాథమిక దశలో మనం ఎన్నో అవరోధాల్ని ఎదుర్కోవాలి. బ్రహ్మానంద స్వామి చెప్పినట్లుగా, ఇది సహజమే. "బ్రహ్మానంద స్వామి బోధనలు" అన్న గ్రంథంలో ఆయన ఇలా అంటారు: 'క్రమం తప్పకుండా జపం, ధ్యానం అభ్యసించు. ఒక్క రోజు కూడా మానవద్దు. మనస్సు మారాం చేసే శిశువు లాంటిది. ఎప్పుడూ చపలంగానే ఉంటుంది. ఇష్టదైవం మీద లేక నీవు ఎంచుకున్న ఆదర్శం మీద తిరిగి తిరిగి నీ మనస్సు ఏకాగ్రంగా ఉండేటట్లు ప్రయత్నం చేయి. చివరకు ఆ పరమాత్మలో నీవు తప్పక లీనమవుతావు. ఈ అభ్యాసాన్ని రెండు, మూడు ఏళ్ళు క్రమం తప్పకుండా చేస్తే అనిర్వచనీయమైన ఆనందాన్ని నీవు అనుభవిస్తావు. మనసు ఏకాగ్రతను పొందుతుంది. ప్రారంభంలో జపం, ధ్యానం యొక్క అభ్యాసం చాలా చప్పగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. చాలా చేదైన మందును తీసుకోవడం లాంటిదే. ఇదీనా బలవంతంగానైనా భగవంతుడనే భావాన్ని మనస్సులో చొరబెట్టాలి; అభ్యాసాన్ని మానకుండా చేస్తే నీవు అనిర్వచనీయమైన ఆనంద సాగరపు అలలలో మునిగి తేలుతావు. మహాత్ముల కృతార్థుల వాక్యాలని విశ్వసించి ఎంత బాధాకరమైన కార్యక్రమాన్ని అవలంబిస్తారు

అయితే భగవద్దర్శనం అన్నది ఇంతకన్న చాలా సునాయాసమైన పని! ప్రశాంతమైన మనసుతో భగవంతుణ్ణి పిలు!

బ్రహ్మానంద స్వామి ఎవరికైతే ఈ విషయాలను చెప్పారో ఆ శిష్యుడు ఇలా అడిగాడు; "చాలా సార్లు ఎంత ప్రయాస పడినా నేను ఏమీ అభివృద్ధిని సాధించడం లేదు అని అనిపిస్తుంది. ఇదంతా మిథ్యనా తోస్తుంది. నిరుత్సాహం, నిర్వేదం నా మనస్సుని ఆవరిస్తాయి ఎందుకని?" దానికి స్వామి ఇలా చెప్పారు. "అలా కాదు, అలా కాదు. నిస్పృహ చెందడానికి ఆస్కారం లేదు. ధ్యానం యొక్క ఫలితం అనివార్యం: తప్పక కలిగి తీరుతుంది. భక్తి ఉన్నా లేకపోయినా - ధ్యానాన్ని కొనసాగిస్తే నువ్వు ఫలితాలను తప్పక పొందుతావు. ఎంచేతంటే తర్వాత భక్తి తప్పక వస్తుంది ఇంకొంత కాలం క్రమం తప్పకుండా నీ అభ్యాసాన్ని కొనసాగించు. శాంతిని పొందుతావు. ధ్యాన అభ్యాసంతో నీ ఆరోగ్యం కూడా మెరుగవుతుంది."

JAN. SUN. 5

ప్రాథమిక దశలో ధ్యానం అన్నది మనస్సుతో యుద్ధం చేయడం లాంటిది. ఎంతో శ్రమతో వ్యాకులమైన మనస్సుని లొంగ దీసుకుని. భగవంతుడి చరణాల దగ్గర ఉంచాలి. అయితే ప్రారంభ దశలో మనస్సుని ఎక్కువ శ్రమకు గురిచేసి అలసి పోయేటట్లుగా చేయకుండా జాగ్రత్త పడాలి. మందంగా మొదలు పెట్టి క్రమేణా నీ కృషిని పెంపొందించి, తీవ్రం చేయాలి. క్రమమైన అభ్యాసంతో మనస్సు ఏకాగ్రత కుదిరి ధ్యానం సులువవుతుంది. ధ్యానావస్థలో ఎన్నో గంటలు గడిపినా ఏమి శ్రమ అనిపించదు.



గాఢ నిద్ర తరువాత మనిషి శారీరకంగా, మానసికంగా ఎంత సేద తీరుతాడో ధ్యానం తరువాత అంతకన్నా ఎక్కువ సేద చెందింది దాని తర్వాత ప్రగాఢమైన ఆనందానుభూతిని పొందుతాడు

శరీరమూ, మనస్సూ సన్నిహిత సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. శరీరం వ్యాకులత చెందితే మనసు కూడా కలవరపాటు పడుతుంది. అందు చేత శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి మనం ఆహారం పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలి.....

ధ్యానమన్నది అంత సులువైన విషయం కాదు. ఎక్కువగా భుజిస్తే మనస్సు అశాంతిగా ఉంటుంది. ఇదే విధంగా కామం, క్రోధం, లోభం మొదలైన వాటిని బలంగా శాసించక పోతే, మనస్సు చాలా అనిశ్చయంగా ఉంటుంది. వ్యాకులతలో నిండిన మనసులో ధ్యానం చేయడం ఎలా?

ధ్యానం చేస్తేనే కాని మనసుని లోబరచుకోవడం కుదరదు, అయితే మనస్సుని నిగ్రహిస్తే కాని ధ్యానం కుదరదు. ఇందువల్లనే 'మొదట నన్ను మనసుని నిగ్రహించనీ; తర్వాత ధ్యానం చేస్తాను' అని నువ్వు అనుకుంటే నువ్వు ఏనాటికీ కృతార్థుడవు కాలేవు. మనస్సుని నిగ్రహించడం, ధ్యానం చేయడం ఒకే కాలంలో జరగాలి.

ధ్యానానికి కూర్చున్నప్పుడు మనస్సులో కలిగే కోరికలన్నీ కేవలం స్వప్నాలని భావించు. వాటిని మిథ్యగా చూడు. అప్పుడు అవి మనస్సుకి ఏనాడూ తగులుకోలేవు. నేను అతి పవిత్రమూర్తిని అని భావించు. ఈ విధంగా క్రమేణా పవిత్రతా భావం నీ మనస్సుని ఆక్రమిస్తుంది.....

భగవంతుణ్ణి సాక్షాత్కరింప చేసుకోవాలి అన్న ఆకాంక్ష నీకు ఉంటే ఆధ్యాత్మిక సాధనలను ఓర్పుతోనూ, పట్టుదలతోనూ చేయి, కాలక్రమేణా నీకు తప్పక జ్ఞానోదయం అవుతుంది.

ఈ విధంగా పరమాత్మ దర్శనం కలిగిన తరువాత, ఆ జ్ఞానాన్ని పొందిన ఆత్మ, శాంతిని, మోక్ష సిద్ధిని పొంది, దానిని తన తోటి వారందరితోనూ పంచుకుంటుంది.

ప్రాథమిక దశలు

ధ్యానానికి మనం నిశ్శబ్దంగా కూర్చుంటామని అనుకొన్నప్పుడు ఎన్నో అవరోధాలు మనస్సులో ఏర్పడతాయి. ఒకొక్కప్పుడు ధ్యానానికి కూర్చుని కొన్ని సమయాలలో మనం ఎంతో శాంతిని అనుభవిస్తాం; అయితే ఇంకొన్నిసార్లు ధ్యానానికి కూర్చున్న క్షణంలోనే మనస్సు ఎంతో వ్యాకులతకు పొందుతుంది. అంతే కాదు శరీరం నొప్పులు పెడుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది; ఇలానే మన ఇంద్రియాలు విశృంఖలంగా ప్రవర్తించడం ప్రారంభిస్తాయి. మనస్సులో ఎంతో అశ్లీలమైన భావాలు ఉద్భవించడం ప్రారంభిస్తాయి. ధ్యానం, జపం ఎంతో కఠినమైన పరిశ్రమ క్రింద తయారవుతాయి. అయితే ఈలాటి దశను అనుభవించి తీరాలి.

అన్ని మతాలకు చెందిన జ్ఞానులూ కనీస పరిమాణంలో ఎంతో కొంత పవిత్రతనే సాధించాలి అన్న ఆదర్శాన్ని మన ముందు ఉంచారు. ప్రథమంగా శారీరకమైన పవిత్రత, దాని తర్వాత ఇంద్రియాల పవిత్రత, చివరకు అహంకారానికి కూడా పవిత్రత. శరీరం ఏదో ఒక జబ్బు వల్ల బాధపడుతూ వివిధ శరీర అంగాల సమన్వయం కుదరక అది సరిగా పని చేయక పోవచ్చు. మన ఇంద్రియాలన్నీ బాహిరంగా వ్యక్తం కావడానికి, బాహ్య వస్తువులతో సంపర్కానికి ఎంతో ఉత్సుకతను చూపి



స్తూ ఉంటాయి. గతానికి చెందిన సంస్కారాలు, అనుభవాలు మన మనస్సును గాఢంగా ప్రజ్వలింప చేస్తాయి. ఇంతే కాకుండా ఇంకొక విశిష్టమైన సంఘర్షణ కూడా మనం మనస్సులో చూస్తాం. మనతెలివి ఒకవైపు వెళ్తుంది. మన ఉద్వేగాలు వేరొక వైపు; మన కార్యశక్తి మరొక వైపు; దీనికి తోడు మన అహం మూఢంగా ప్రవర్తిస్తుంది. అహం అన్నది ఒక గాలి బుడగ లాంటిది. నిజమే కాని ఈ బుడగకి స్వాతిశయం చాలా ఎక్కువ. ఇతర బుడగల్ని కాదు, సమూహాన్ని మర్చిపోయి, తనంతట తాను - స్వార్థపరంగా ఎదగాలని కాంక్షిస్తుంది. దీన్ని చాలామంది జనుల్లో మనం గమనిస్తాం.

ఈ విధంగా మన ముందర ప్రత్యక్షమయ్యే ఈ అవరోధాల్ని, సమస్యల్ని చూసి మనం అధైర్యపడకూడదు. భగవద్గీతలో అర్జునుడు శ్రీకృష్ణ భగవానునితో ఈ విధంగా ఫిర్యాదు చేస్తాడు "మానసిక నిగ్రహాన్ని గురించి, ఆత్మ సాక్షాత్కారాన్ని గురించి నీవు చెబుతున్నావు నిజమే కాని నా మనస్సు ఎంతో వ్యాకులతలో నిండి వున్నది. దాన్ని నేను నిగ్రహించలేను." తన శిష్యుడి బాధను, కష్టాన్ని భగవానుడు గ్రహించి, ఎంతో ప్రేమతోనూ, దయతోనూ అంటాడు. "నీవు చెప్పేది యథార్థం, కాని ఉచితమైన సాధనా ప్రక్రియల ద్వారా, నిరంతర ధ్యానం, పరిత్యాగాల అభ్యాసం ద్వారా ఈ అస్థిరమైన, అధీనం కాని అనిపించే మనస్సుని, తప్పక నిగ్రహించవచ్చు". ఈ జగదాత్ముల ఆత్మ అయిన ఆ పరమాత్మ దర్శనం చివరకు తప్పక కలుగుతుంది.

పరిసరాల్ని గురించి ఎన్నడూ ఫిర్యాదు చేయకు:

ప్రథమంగా పరిసరాల్ని గురించి మనం తరచూ

చేస్తుంటాం అన్న విషయాన్ని గ్రహించాలి. పరిసరాల్ని గురించి విమర్శించడం మనతో మనం ఇంకేదో చేయడానికి ప్రయత్నించటం. పరిసరాలలో మార్పు తెస్తామనే అనుకుంటాం. అయినా పరిసరాలను గురించి విమర్శించటం సాకులుగానే ఉంటుంది. ఆదర్శవంతమైన పరిస్థితులు, పరిసరాలు అన్నవి ఎక్కడా, ఎప్పుడూ ఉండవు. "సాధారణంగా మనం ఇలా అంటాం" పరిసరాలు అనుకూలంగా లేవు. నేను ధ్యానం చేసేది ఎలా? నిజమే, కాని ఈ పరిస్థితులలోనే మనం ధ్యానానికి ఉపక్రమించాలి. ఎంతో గందరగోళ పరిస్థితుల మధ్య కూడా మనం పడుకోవడానికి ప్రయత్నించమా? ఇలాంటి పరిస్థితులు ఏ రకంగా ఉన్నా మనం ధ్యానం చేయడానికి ప్రయత్నించాలి, దాన్ని అభ్యసించాలి. ఇది ఎలా సాధ్యం? నిద్రపోయే ముందు మనం చేసేటట్లు. మన మనస్సుని పరిసరాల నుంచి వేరుపరచాలి; అభ్యాసం వల్ల ఇది సాధ్యపడుతుంది. ఇంతే కాదు. మనకు శారీరకమైన కేశాలు కూడా ఉంటాయి. బహుశా మనకు ఏదో ఒక రోగం ఉండవచ్చు. చాలాసార్లు మేం ఫిర్యాదులు వింటూ ఉంటాం: "స్వామీ ధ్యానానికి కూర్చుంటే నాకు తలనొప్పి వస్తుంది". నిజమే, కొంతమందికి ధ్యానమే ఒక పెద్ద తలనొప్పి! ఏమైనా, ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించాలి.

⊗ అందువల్లనే శ్రీకృష్ణ భగవానుడు ధ్యానయోగ అధ్యాయంలో ఇలా అంటాడు. "ఆహార విహారాల్లోనూ, కర్మలలోనూ, నిద్రలోనూ, జాగ్రదావస్థలోనూ నియమనిష్ఠలతో ఉండేవాడికి యోగం చాలా సులభం. అది అతని దుఃఖాన్ని అంతం చేస్తుంది". ఎక్కువ తక్కువలను త్యజించి మధ్యేమార్గాన్ని అనుసరించాలి. ఆధ్యాత్మికపథం





వైపు పయనించే సాధకుడికి ఇది శక్తిని, బలాన్ని ఇస్తుంది.

## మొదట శరీరానికి శిక్షణ ఇవ్వాలి

శరీరానికి సుశిక్షణ ఇవ్వడానికి ఏదో ఒక నియమావళిని అభ్యసించాలి కొంతవరకు. ఇలాగే మన ఇంద్రియాలకు, మనస్సుకు, అహానికి కూడా శిక్షణ ఇవ్వాలి.

శరీరానికి ఏవిధంగా శిక్షణ ఇవ్వాలి? నీ ఆహారం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండు. అతిగా తినడం త్యజించు. నీ శరీర తత్త్వానికి సరిపడే దానిని చక్కటి కొలతలో ఉంచి ఆహారాన్నే తీసుకో. చాలా మంది ఆహారం తినటమే కడుపుకి సరిపడే వ్యాయామం అని అనుకుంటారు". ఇది పొరపాటు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని భుజించడంతో పాటు, జీర్ణించుకోవటం, అరిగించుకోవటం, విసర్జించటం మొదలైన ప్రక్రియ లన్నిటికీ మూలాధారమైన కడుపుకి ప్రత్యేకంగా, అన్ని అంగాలకు సమానంగానూ వ్యాయామం కావాలి, అనివార్యం. ఇవి తప్పక పాటించవలసిన ప్రాథమిక సూత్రాలు. మన ప్రాచీన గురువులందరూ అంటారు: "ఆధ్యాత్మిక జీవితానికి సాధనమైన శరీరాన్ని సంరక్షించుకోవటం మన ప్రథమ కర్తవ్యం." చాలా మంది బలహీనులు నా దగ్గరకు వచ్చి "స్వామీ! నా శరీరాన్ని నేను మరచిపోదలచాను" అని అనడం నేను చాలాసార్లు చూశాను. అయితే మరచి పోవటానికి వారి శరీరం ఏపాటిది: కేవలం ఎముకలు, చర్మం కలిసిన గూళ్ళు! శరీరాన్ని సక్రమంగా వికాసపరచాలి. ఆరోగ్యకరంగా ఉన్న శరీరాన్ని మనం మరచి పోవటం సాధ్యపడుతుంది.

# నైతికమైన క్రమశిక్షణ

యమ నియమాలలో ఎంతో కొంత అభివృద్ధి సాధించిన తర్వాతగాని ఆసన నియమాలను గురించి శిక్షణ ఇవ్వడానికి యోగాచార్యుడైన పతంజలి మహర్షి అంగీకరించడు. ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు అహింసను పాటించాలి. సత్యాన్నే పలకాలి; లోభాన్ని విడనాడాలి; సాధ్యమైనంత వరకూ బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించాలి; ఇతరుల సొమ్ము నిష్కారణంగా ఆశ పడరాదు. వీటిని ఆయన యమ అని పిలుస్తారు. అయితే ఇది కూడా చాలదు. ఎంతో కొంత మానసిక శారీరక పవిత్రతను సంపాదించుకోవాలి. సాధ్యమైనంత వరకు తృప్తితో ఉండాలి; పరిసరాలకు అనువుగా ప్రవర్తించడం నేర్చుకోవాలి. మనో, వాక్కాయ, కర్మలను సుశిక్షణకు గురిచేయాలి. పైగా ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలను చదివి, ఆ భావాలను జీర్ణించుకోవాలి.



ఇది కూడా చాలదు, అహంకార రహితమైన కర్మలన్నిటినీ ఆచరించాలి. సాధకుడు తన కర్మలన్నింటినీ ఆ పరమాత్మకే సమర్పించాలి. తన ఆత్మ ఆ పరమాత్మ అని తరువాత భక్తుడు తెలుసుకుంటాడు. ఇవన్నీ "నియమ" విధానాల క్రింద వస్తాయి.





బ్రహ్మానంద స్వామి ఈ విధంగా మాకు చెప్పేవారు. "'కామాన్ని నేను జయిస్తాను' 'క్రోధాన్ని నేను జయిస్తాను' 'లోభాన్ని నేను జయిస్తాను' అన్న దృక్పథం నీకున్నంత కాలం నువ్వు వాటిని జయించలేవు. కాని నీ మనస్సు భగవంతుడి మీద లగ్నమయినప్పుడు ఈ ఉద్వేగాలన్నీ వాటంతటవే రాలిపోతాయి. భగవంతుడిలో నమ్మకం లేనప్పుడు, నైతిక విలువలలో పూర్తిగా నిన్ను నువ్వు స్థిరపరచుకోలేవు!" భగవంతుడంటే ఆయన సృష్టికి బాహ్యంగా ఎక్కడో ఈ సృష్టికి అవతల ఉన్న వ్యక్తి కాదు. ప్రారంభంలో భగవంతుడంటే ఈ జగత్తుని సృష్టించి, స్థిరంగా ఉంచి, చివరికి లయం చేసే వ్యక్తి, లేదా శక్తిగా కాని ఊహిస్తాం. అయితే ఆధ్యాత్మిక పథంలో మనం పురోభివృద్ధి సాధించిన కొలదీ బాహ్యంగా ఉందని మనం ఊహించిన ఆ వ్యక్తి, శక్తియే కాక అంతరంగంలో అన్నిటికీ పైన ఉన్న చైతన్యముగా గ్రహిస్తాం. ఇంకా ముందుకు సాగిన కొలదీ ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు అంతటా, అన్నిటిలోనూ ఆ దివ్య చైతన్యాన్ని చూస్తాడు.

## మానసిక సమత్వాన్ని (Harmony) సంపాదించుకోండి.

చాలాసార్లు సాధకులు నా దగ్గరకు వచ్చి ఇలా అంటారు! "స్వామీ! అన్ని విషయాలలోను నా మనస్సుతో సహా నేను మరచిపోవాలని కాంక్షిస్తున్నాను". అయితే వీరికి ఉన్న ఆ మనసు ఏ రకానికి చెందినది? వివేకానంద స్వామి ఈ 'మనస్సు' అన్న పదాన్ని క్లుప్తంగా వాడేవారు. బెంగాలీ భాషలో దీనిని 'మోన్' అని అంటారు. 'మోన్' అంటే ఒక మణుగు (80 pounds)

అని కూడా అర్థం. ఇందువల్లనే స్వామీజీ తన దగ్గరకు వచ్చిన యువకులందర్నీ ఇలా అడిగే వారు "నీ మనస్సుకి 80 పౌన్ల బరువుందా లేకపోతే ఒక ఛటాకు (2 ఔన్సులు) ఉందా? నీకు ఏ తరహా మనసు వుంది. మనసుని విస్తృత పరుచుకోవాలి. మన సంకల్ప శక్తి (will) ని కూడా అభివృద్ధి పరుచుకోవాలి. భావాలనే, ఉద్వేగాన్నీ కూడా పెంపొందించుకోవాలి. అప్పుడే మనసుని అధిగమించడం అన్న ప్రశ్న ఉదయిస్తుంది. ఇది చాలా కఠినమైన పని. నిజమే కాని ఆధ్యాత్మికమైన దీక్ష ఉంటే ఇది చాలా సులభమౌతుంది. ఎక్కడ మనసుంటే అక్కడ మార్గం కూడా ఉంటుంది.

నువ్వు ఒక పరిపక్వ కృతార్థుడవాలంటే ఎంతో శ్రమ పడతావు. (ప్రత్యేకించి జ్ఞానం కోసం కాక ఏదో ఒక బతుకు తెరువు కోసం కూడా వెంపరలాడే భారతదేశం లోని యువకులలో: శ్రమ పడడానికి అవసరమైనదిగా నీ ముందు ఒక ఆదర్శం ఉంది. ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో కూడా ఆధ్యాత్మిక ఆదర్శాన్ని సజీవంగా, జాజ్వల్యమానంగా మన ఎదుట ఉంచుకుంటే అన్నీ సునాయాస మవుతాయి. మనం తీసుకున్న శ్రమ అంతా అప్పుడు విలువైనదవుతుంది. విలువను సంతరించుకుంటుంది.

కఠోపనిషత్ లోని ఈ అద్భుతమైన ఉపమానాన్ని తిరిగి జ్ఞప్తికి తెచ్చుకుందాము: ఆ ఉపనిషద్ ఇలా అంటుంది, " మన శరీరం ఒక రథం లాంటిది మన ఇంద్రియాలు గుర్రాలు; మనసు కళ్ళెం లాంటిది. బుద్ధి సారథి లాంటివాడు. మన ఆ ఆత్మ ఆ రథాధిపతి. ఆ శకటం నడుస్తున్నప్పుడు కొన్ని చక్రాలు [illegible]



వచ్చేసాయనుకుందాం. అప్పుడు ఆ రథం సరిగ్గా నడుస్తుందా? అశ్వాలు చాలా పొగరు మోతుగానూ, గందరగోళంగానూ, (restive) ఉన్నాయి. ఆ గుర్రాల్ని అదుపులో ఉంచడానికి కళ్ళాన్ని చాలా గట్టిగా పట్టుకోవాలి. ఆ శకటాధిపతి ఆ సారథిని మెలకువగా వుండమని హెచ్చరించాలి. కాని సాధారణంగా జరిగేదేమిటంటే యజమాని నిద్రపోతాడు; రథసారథి లాగి స్పృహ కోల్పోతాడు. కళ్ళాలు వదులు అవుతాయి. గుర్రాలు పిచ్చిగా పరిగెట్టటం మొదలెడతాయి. అయితే అదృష్టవశాత్తూ ఏమీ ప్రమాదం జరుగదు. అందువల్ల ఏదో ఒక ప్రమాదం జరగక ముందే జాగ్రత్త పడదాం, [struck-through] పూర్తిగా మెలకువ తెచ్చుకొందాం. ఆ రథాధిపతి ఎల్లప్పుడూ మెలకువగా ఉండాలి. సారథిని జాగ్రత్తగా ఉండమని చెప్పాలి. మనసు సహాయంతో ఇంద్రియాలను అదుపులో ఉంచి వాటిని సన్మార్గంలో నడిపించాలి. అప్పుడే రథం సరియైన మార్గంలో పయనిస్తుంది.

అయితే మనం ఒక విషయం జ్ఞాపకం పెట్టుకోవాలి. ఆధ్యాత్మిక సాధనా ప్రక్రియలలో మనం ఎవ్వరం ఆకస్మికంగా పరిపూర్ణతని సాధించలేం. మనం శరీరం, మనసు, ఇంద్రియాలు సమన్వయ స్థితిలో ఉంచటానికి కొంత అభివృద్ధిని మనం సాధించాలి. [illegible] మన అంతరాంతరం మన వ్యక్తిగతమైన చైతన్య శక్తి వెనక ఉన్న ఆ మహోత్తర దైవిక శక్తితో సంపర్కాన్ని సాధించడానికి అనుకూలమై ఉండాలి. దీని కోసం కావలసిన మానసిక స్థితిని తెలిసి ఉండాలి. మొదట శరీరంలోనూ, ఆ తర్వాత ఇంద్రియాలలోనూ

మనసులోనూ సమన్వయాన్ని సాధించడం జరిగిన
తర్వాత - ఎంతో కొంత సమన్వయం - చేసిన తర్వాతనే
ధ్యాన మార్గంలో మొదటి మెట్టు - అయిన 'ఆసనం'
అన్న విషయానికి రాగలం.

ఆసనం

యమ నియమాలకు సంబంధించిన సూత్రాలను కొన్ని అభ్యసించి, పాటించిన తర్వాతనే మనని ఉచితమైన ఆసన స్థితిలో కూర్చోమని యోగాచార్యుడైన పతంజలి చెబుతాడు. అయితే ఏ రకమైన ఆసనాన్ని మనం ఎన్నుకోవాలి? "ఏదైతే స్థిరంగానూ సౌఖ్యంగానూ ఉంటుందో అదే ఉచితమైన ఆసనం" అని నిర్వచనం. ఏ స్థితిలో నువ్వు స్థిరంగానూ, సుఖంగానూ ఉండగలవో ఆ ఆసనాన్నే ఎన్నుకో. అయితే కొందరు ఇలా అడుగవచ్చు "నేను పడుకోవచ్చా?" పడుకుని అదే ఆసనంగా స్వీకరించి ధ్యానాన్ని కొంత అభ్యాసం చెయ్యగలనేమో! నిజమే! కాని దీనిలో ఒక ప్రమాదం ఉంది: ఆ భంగిమ సాధారణంగా నిద్రకు సంబంధించింది. ఇందువల్ల పడుకుని ధ్యానాన్ని అభ్యసించడంలో ఏ మాత్రం అభివృద్ధిని నీవు సాధించలేవు. బహుశః చక్కగా నిద్రపట్టి వేదన తీరినట్లు నీకు అనిపించవచ్చు. కాని ఆధ్యాత్మికంగా నిన్ను అది చాలా అధ్వాన్నంగా చేస్తుంది. (నిర్వేదపరుస్తుంది). "కూర్చున్న ఆసన స్థితిలోనే అర్థవంతమైన ధ్యానం సంభవం" అని వ్యాస మహర్షి అంటారు. కూర్చుని ఉన్న ఆసనం ముఖ్యమే. కాని ఆ ఆసనం శారీరకంగా, మానసికంగా సౌఖ్యంగా ఏమైనా ఉండేలా మాత్రం జాగ్రత్తపడు.





యోగాసనాలు, అభ్యాసం చేద్దామని ఈ స్థితులు అనుకోవద్దు. వాటిని తరువాత ఎప్పుడో అప్పుడు చెయ్యవచ్చు. ధ్యానానికి కూర్చున్నప్పుడు మనశ్శరీరాలు సుఖంగా స్థిరంగా ఉండాలి.

* అందరి గురించి ప్రార్థించు *

ఆసీనుడైన తరువాత పరమాత్మని ప్రార్థించు. అతడే మన ఆదర్శం. మనలో నిక్షిప్తమైన ఆత్మ. అతడు బాహ్య అంతరంగాల రెండింటిలో ఉన్నాడు. ఏదైనా ప్రార్థనా గీతం లేక భజన సామ్రాజ్యమైనంత లయాన్వితంగా ఆలాపించు, నీ మనస్సు, శరీరమూ, ఇంద్రియాలూ స్వల్పంగానైనా ఆధ్యాత్మిక తేజో తరంగాల చేత పులకిత మవ్వాలి. దీని తర్వాత ఆ పరమాత్మకు వందనం చెయ్యి. అయితే ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో ఉన్న ఒక ప్రత్యేకమైన మార్గాన్ని అనుసరించేటప్పుడు చాలా మూర్ఖంగా, మొండిగా తయారయ్యే ప్రమాదం ఉన్నది. దీనివల్ల ఆ పరమాత్మనే గాక, నీ దేశానికే గాక, ప్రపంచంలోని సమస్త దేశాలకు చెందిన మహాత్ములకు నివాళులర్పించాలి. దీని వల్ల మన మనోదృక్పథం విస్తృతమవుతుంది.

ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో ఇంకొక ప్రమాదం ఏమిటంటే చాలా స్వార్థపరంగా ఉండటం. ఆధ్యాత్మిక జీవిత ఆరంభంలో చాలా మంది సాధకులు ఎంతో స్వార్థపరంగా, కేవలం తమను గురించే ఆలోచిస్తూ ఉండటం నేను చాలా సార్లు గమనించాను. మిగతా వాళ్ళను వారు మరిచిపోతారు. అందుచేత మన క్షేమానికే కాక ఇతరులందరి

క్షేమాన్ని కాంక్షిస్తూ ప్రార్థించటం చాలా అవసరం.
చాలా శ్రేయస్కరం. నీకు శాంతి, పవిత్రత
జ్ఞానోదయం కావాలని నీవు ఎలా భావిస్తావో,
ఇతరులైన జీవులందరికి కూడా ఇవి కలగాలని
ప్రార్థించు. "మానవులందరు ఆ పరమాత్మవైపు
పయనించెదరు గాక! మానవులందరూ పవిత్రు
లగుదురు గాక! అందరూ జ్ఞానాన్ని పొందెదరు గాక"
మనస్సును విశాలపరచే శక్తి ఉంది ఇలాంటి
ప్రార్థనకు, ఈలాంటి ప్రార్థన విన్నప్పుడు, మన
స్సుకి ఎంత స్పందన కలుగుతుందో గమనిస్తే
నీకు ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. మన చేతనాన్ని
విస్తరింపజేయటమే కాదు. ఇలాంటి ప్రార్థన, వందనం
మన ధ్యాన అభ్యాసానికి కూడా మరింత సహాయ
కారి అవుతుంది.

ప్రాణాయామం యొక్క విలువ

ఈ స్థితిలో ఒక క్రమం ప్రకారం ఉచ్ఛ్వాస,
నిశ్వాసాల్ని క్రమబద్ధం చేసుకోవటం చాలా సహాయ
కారి అవుతుంది. ఒకసారి గాలిని గాఢంగా పీల్చి
మెల్లగా దానిని వదలండి. అయితే బలవంతంగా
గాలిని ఉంచటం కాని, నాసిక పుటాల్ని మూయటం
గాని చేయకండి. రెండు ముక్కుపుటాల్నుంచి
సాధారణంగా మనం గాలిని ఎలా పీల్చుకుంటామో
అలాగే పీల్చుకొని, స్వేచ్ఛగా దానిని వదలండి. అయితే
గాలిని లోపలికి తీసుకునేప్పుడు "నేను పవిత్రతను,
బలాన్ని, శాంతిని లోపలికి గ్రహిస్తున్నాను" అన్న భావాన్ని
మనసుకి స్ఫురింపచేయండి పరిపూర్ణ స్వరూపమైన
ఆ పూర్ణపురుషుడే శాంతికి మూలం. ఆ ధ్యానాత్మక



జీవితంలో పవిత్రతా, శాంతి, బలమూ ఎంత
ఉంటే అంత మంచిది. అవి ఎక్కువ అని అను
కోవడానికి ఎప్పుడూ లేదు. అవి మనలో ఎంతగా
అభివృద్ధి అయితే అంత మంచిది. దివ్యమైన శక్తిని,
శాంతిని, బలాన్ని మీ వ్యక్తిత్వాలలో పరిపూర్ణంగా
పెంచండి. పవిత్రతా వాయువును పీల్చండి, వదలండి.
పవిత్రతా, శాంతిపూరితమైన ప్రేరణలను ప్రతివారికి
పంపించండి. అందరి ఎడల ఆర్ద్రతను, స్నేహభావాన్ని
చూపండి. ఉన్నతమైన ఈ చైతన్య స్థితులను చేరు
కోటానికి ఇలాంటి భావాలు పెంపొందించుకోవటం
ఎంత దోహదం చేస్తాయో చూస్తే మీకే ఆశ్చర్యం
కలుగుతుంది. ఈ విధంగా ఈ భావాలను సంస్కరిం
చుకుంటే, మీరు ఆ భావస్థితిలో ఇంద్రియాలన్నిటినీ,
వాటి వాటి ఆకర్షణీయమైన వస్తువుల నుంచి ఉపసంహరిం
చగలుగుతారు.

కోరికల నన్నిటినీ ఆధ్యాత్మికంగా సంస్కరించండి

బాహ్య ప్రపంచ సంపర్కం కోసం మన ఇంద్రియా
లన్నీ క్షోభిస్తాయి. అయితే ఈ ఇంద్రియాలని నిగ్రహిం
చండి. ఉపనిషద్ ద్రష్టలు చెప్పినట్లుగా ఇంద్రియాలను
అంతర్ముఖం చేయండి. ఇంద్రియ వ్యాపారాల నన్నిటినీ
ఆధ్యాత్మిక పరం చేయండి. వైదిక ప్రార్థన ఇలా ఉంటుంది.
"ఓ! దేవతలారా! ఏది శ్రేయస్కరమో దానిని మా చెవులతో
విననివ్వండి. మా కళ్ళతో శ్రేయస్కరమైనది, శుభప్రద
మైన దానినే దర్శించనీ, మాట్లాడనీ, విననీ." ఇంద్రియా
లన్నిటినీ శుభమూ, శ్రేయస్కరమూ అయిన ఆదర్శాల
వైపు పయనింప చేయండి. ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతి కోసం
వాటినన్నిటినీ శ్రమింప చేయండి.

దీని తర్వాత ఎప్పుడూ చంచలంగా వికటంగా ఉండే మనసును ఎలా నిగ్రహించాలి, ఎలా నిరోధించాలి అన్న ప్రశ్న ~~ఉదయి~~వేస్తుంది. ఎన్నో విధాలైన కోరికలు, ఉద్రేకాలూ మనసును చికాకు పరుస్తాయి. ఆధ్యాత్మికమైన భావాన్ని విశాలమైన, విస్తృతమైన చైతన్య స్థితిని క్రమేణా కలిగించుకోవాలి. ఈ పనికి ఎదురయ్యే అవరోధాలన్నీ భ్రమలని, స్వప్నసదృశమయినవని తెలుసుకోవాలి. నీకు నీవు ఈ విధంగా ప్రబోధించుకోవాలి. "కామం, క్రోధం, లోభం, తృష్ణ, అహంకారం, ద్వేషం వీటిని గురించి దిగులు చెందను". వీటన్నిటినీ ఆధ్యాత్మికంగా మలుచుకోవాలి. దివ్య చైతన్య స్థితి కోసం పరితపించాలి. మనుష్యులతో కాక, నీ ఆధ్యాత్మిక జీవన పథానికి అడ్డువచ్చే నీ కోపం పట్ల ఆగ్రహం చెందు. ఏ స్వర్గాలన్నిటికీ తలమానికమూ, మూలమూ అయిన ఆ పరమ తత్త్వాన్ని కాంక్షించు. గర్వపడదలిస్తే నేను ఆ భగవంతుని శిశువుని అన్న ప్రగాఢమైన విశ్వాసంతో గర్వపడు. ఈ రకంగా చేస్తే ఏం జరుగుతుందో స్పష్టమే. మన కోరికలన్నిటికీ ఆధ్యాత్మికమైన మలుపు వస్తుంది. అవి ఇక ఎప్పటికీ మనల్ని బాధించక పోవటమే కాదు, మన ఆధ్యాత్మిక జీవితానికి ఎంతో సహాయకారులవుతాయి. కొంతమందిలో ఒక అపోహ కనిపిస్తుంది. మిడి మిడి జ్ఞానం ఉన్న కొంతమంది మానసిక శాస్త్రవేత్తలు ఆధ్యాత్మిక జిజ్ఞాసువులతో ఇలా అంటూ ఉంటారు: "మీరందరూ మీ భావాలను ఉద్రేకాలను (బలవంతంగా) అణగద్రొక్కుతున్నారు!". అయితే ఆధ్యాత్మిక పథం వైపు పయనించే వాళ్ళు చేసేది ఇది కాదు. మన ఇంద్రియాలకు, మనసుకూ సంబంధించిన శక్తులను మనం సమీకరించుకొని పదిలపరచుకొంటున్నాం.



ఈ రకంగా సమీకరించుకొన్న శక్తిని ఆధ్యాత్మిక పథం వైపు మళ్ళిస్తాం. భగవంతుడి విభూతిని గురించి మనం పాడతాం. ఆ పరమాత్మ యొక్క రూపాన్ని మానసికంగా ఊహించుకోవాలని మనం కాంక్షిస్తాం. మన ఇంద్రియాలన్నిటినీ అంతర్ముఖంగా తిప్పటం ద్వారా అహం జ్ఞానసగోచరమైన ఆ పరమ సత్యాన్ని చూడటానికి అవసరమైన 'కొత్త' కళ్ళను, ఆ పరమ సత్యం యొక్క దివ్య నాదాన్ని వినగలిగే 'కొత్త' చెవులను నిర్విరామంగా జరిగే ఈ ప్రపంచ లీలలన్నింటినీ ఆనందంగా అనుభవించగలిగే శక్తిని పొందే స్థితి ప్రతి ముముక్షువు జీవితంలోనూ వస్తుంది. అయితే ఇవన్నీ మనకి మార్గంలో ఎదురయ్యేవి. మనం ఇంకా దూరం పయనించాలి.

## దేహం ఒక దివ్యాలయం

కఠోపనిషత్ లోని ఉదాహరణ ననుసరించి మన శరీరం ఒక రథంతో పోల్చబడింది. మన దేహమే ఒక దేవాలయం అనీ, మన హృదయమే గర్భగుడి అని ఇంకొక ఉపమానం. ఇది చాలా ఉదాత్తమైన ఉపమానం. ఈ రకంగా వ్యవస్థితమైన ఆలయంలో దైవమే కాదు భక్తుడు కూడా ఉన్నాడు. ఈ ఇద్దరి మధ్య కలయికను నేను తీసుకురావాలి. అయితే ఈ మందిరం చాలా చిత్రమైన మందిరం. మన స్థూల శరీరాన్ని, సూక్ష్మమూ, మానసికమూ అయిన శరీరం ఆవరించి యున్నది. ఈ సూక్ష్మమైన శరీరాన్ని తిరిగి జీవాత్మ ఆవరించి ఉన్నది. ఈ జీవాత్మ, ఆ పరమాత్మ యొక్క అంతర్భాగం. శరీరాన్ని, సూక్ష్మ శరీరాన్నీ, ఇంద్రియాల్ని, మనస్సునూ సమన్వయం చేసినప్పుడు క్రమేణా మనలో అంతర్గతంగా ప్రజ్వలించే ఆ దివ్యకాంతిని గురించి మనం మరింత

చైతన్య వంతులు మవుతాం. ఈ విధంగా ఆ హృదయ
కమలాన్ని చేరగలిగి, ఆ హృదయం ఆత్మ యొక్క
దివ్య తేజస్సులో నిండి ఉందని, ఈ తేజస్సు పరమాత్మ
లో ఒక భాగమని మనం చూస్తాం.

ధ్యానం చేయటం ఎలా?

నిరాకారమైన ధ్యాన పద్ధతిని నీవు అనుసరించ
దలిస్తే శరీరాన్ని, మనస్సునీ, సమస్త ప్రపంచాన్నీ,
అన్నిటినీ ఆ భగవంతుడిలో ఐక్యం చేయి. "నేను
స్వల్పమైన కాంతి వలయాన్ని, అపరిమితమైన,
(ధగధగా ప్రజ్వలించే అఖండ కాంతి మండలం
ఆ పరమాత్మ" అని భావించు. అయితే మనకు
శారీరకమైన స్పృహ ఉన్నంత వరకు, మనం ప్రత్యే
కమైన వ్యక్తిత్వం ఉన్నవాళ్ళం అనే భావన ఉన్నంత
వరకూ ఈ విధమైన ధ్యాన పద్ధతి మనం ఆచరించలేం.
అందువల్ల నీ ఆత్మ పవిత్రమూ, సూక్ష్మమూ, అయిన
శరీరాన్ని (అంటే మానసిక శరీరాన్ని) పవిత్రమైన
భౌతిక రూపాన్ని పొందుతోందని భావించు. ఈ రకమైన
భావన ద్వారా ఆ అఖండ సచ్చిదానందమైన పరమాత్మ
మనం అర్చించే దివ్య ఆదర్శం, మన ఇష్ట దైవంగా
రూపం పొందుతుంది.

ఇప్పుడు ఈ విధంగా ఊహించు; అపరిమిత
మైన ప్రేమ, ఆనందమూ, అయిన ఆ అఖండ సచ్చిదా
నంద దివ్య జ్యోతిలో అపరిమితమైన ఆ దివ్య ప్రకాశ
రూపమైన దేహాన్ని, చక్షువుల్తో కూడా దర్శించు. ఉచిత
మైన మంత్రాన్ని - జపిస్తూ ఆ దివ్య పురుషుణ్ణి ధ్యానించు.

ఆనందమయమూ, కాంతివంతమూ అయిన
నీ ఇష్టదైవతా రూపాన్ని ప్రశాంతంగా ధ్యానించు. ఉదాహ



ఆ దివ్య పురుషుని యొక్క పరిపూర్ణమైన పవిత్రత,
ప్రేమ, కరుణల మీద ధ్యానం చేయి. ఆ తరువాత అఖండమైన
చైతన్య సాగరంలో మునిగినట్లుగా తోచే ఆ ఇష్టదైవతా
ధ్యానం చేయి.

ఇలా చేస్తే ఏం జరుగుతుందో గమనిద్దాం. దివ్య
నామాన్ని పునశ్చరణ చేస్తూ, ఆ దివ్య విగ్రహాన్ని
ధ్యానిస్తూ ఒక దిశ నుంచి మరొక దిశకు వెళుతుండగా
(కేంద్రం) చాలా విశిష్టమైన మార్పు సంభవిస్తుంది. నైతిక
మైన మన ప్రవర్తన ద్వారా ఎంతో కొంత సమన్వయాన్ని
(harmony) మనం సాధించ గలుగుతాం. అయితే భగ
వంతుని ధ్యానించటం ద్వారా మనం సాధించే సమన్వయం
దీనికంటే ఉత్తమమైనది. మన మనస్సులను, అంతఃకర
ణాలను స్థిరమైన సమన్వయాన్ని సహజంగా సాధించ
గలిగితే, విశ్వాంతర్గతమైన సమన్వయంతో సంపర్కం
ఏర్పరచుకొన్నాం అన్న భావన మనకు కలుగుతుంది.
విరాట్ పురుష రూపమైన ఈ విశ్వం - అదే విరాట్
శరీరంలో మన శరీరం అంతర్గతమైన భాగం అవుతుంది.
హిరణ్యగర్భ అయిన విశ్వాత్మలో, విరాట్ రూపమైన
మనస్సులో మన వైయక్తికమైన మనసు ఒక భాగ
మవుతుంది. విశ్వ వ్యాప్తమైన ఆ ఈశ్వర తత్వంలో
మన ఆత్మ ఒక భాగం. ఆధ్యాత్మిక నిబంధనలను,
ధ్యానాన్ని పాటించే చాలామంది ఈ చైతన్య స్థితిని
అందుకుంటారు. జపం, ధ్యానం ఉచిత రీతిలో
మనం చేయగలిగితే ఏదో ఒక రూపంలో దివ్య అను
భూతి, దర్శనం మనకు తప్పక కలిగి తీరుతుంది.
ఈ అనుభూతి మన నమ్మకాన్ని శ్రద్ధను పెంచి
ధ్యాన మార్గంలో మన మనస్సు స్థిరంగా ఉండేలా చేస్తుంది.

సాధారణంగా మన ధ్యానానికి ప్రతీక అయిన వస్తువు నుంచి మనసు తొలగి పోవాలని కాంక్షిస్తుంది. అయితే దైవికమైన నిబంధనలు అనుసరించి మన మనస్సుకి సాధారణంగా కలిగే విఘ్నాలను, విక్షేపాలను తొలగించుకో గలగాలి. పైగా మనం జపం, ధ్యానమూ చేయటం ద్వారా మనస్సుకి మనం ఉద్బోధించే దివ్య నామం దర్శించే దివ్య రూపాలను చెందిన విషయాన్ని అందిస్తాం. ఇవన్నీ మన మనస్సుని ఏకోన్ముఖం చేస్తాయి. మనకి అంతర్గతంగా ఉపమత్తతను కలుగజేస్తాయి. అయితే ఆ దివ్య చైతన్య మూర్తిని స్వల్పంగా నైనా మనం ప్రేమించ గలగాలి. మన ఇష్ట దైవం పట్ల హృదయంలో ప్రేమ, భక్తి ఉన్నప్పుడు జప, ధ్యాన మార్గాన్ని మనం అనాయాసంగా అనుసరించ గలం.

జపమూ, ధ్యానమూ, మన మనస్సుని ఏదో ఒక విధంగా ఆకట్టుకుంటాయి. అవి మనస్సుని - అంతర్గతంగా లోబరచుకొంటాయి. దివ్య నామం, దివ్య రూపానికి సంబంధించిన భావంతో పాటు భగవంతుని పట్ల ప్రేమ మన మనస్సుని అంతర్ముఖమయ్యేటట్లుగా చేస్తాయి. బాహ్య వస్తువుల పట్ల ఉత్సుకత తగ్గి మనం ధ్యానించే వస్తువు పట్ల ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. పైగా క్రమేణా మనం ధ్యానించే వస్తువు పట్ల ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. క్రమేణా మన ధ్యాన వస్తువు మరింత నిజమవుతుంది. కొంత కాలమైనా ఆ దివ్యాత్మ మీద లగ్నమౌతుంది.

## గురువు (నా) లోపలే ఉన్నాడు.

మన అంతరంగం లోనే గురువు ఉన్నాడని



ఆచార్యులు చెబుతారు. సాధన ప్రారంభ దశలో మనం బాహిరమైన గురువు సహాయం పొందవచ్చు. కాని క్రమంగా సాధించిన కొద్దీ అంతరంగంలోనే నిజమైన గురువు ఉన్నాడని గ్రహించి, ఆ అంతరంగ గురువు పాదాల దగ్గర మనల్ని మనం ఉంచుకోవాలి. కింది మెట్టు నుంచి పై మెట్టుకి ఆయన క్రమేణా తీసుకు వెళ్తాడు. మనము సందర్శించిన సాధువుల విషయంలో జరిగినది ఇదే. మన మనస్సులను పరిశుద్ధం చేసుకో గలిగితే, ఈ మహాత్ముల కీర్తనలూ, హృదయ వేదనలనీ, ఆధ్యాత్మిక అనుభవాల వ్యక్తీకరణనీ, బోధనలనీ వినగలం. ఈ అనుభవాలు యదార్థంగా కలుగుతాయి. కొన్ని నియమ నిబంధనలను పాటిస్తూ, ఆధ్యాత్మిక ఫలితాల్ని మనం తప్పక సాధిస్తాం.

## భగవంతుడికి ఆత్మార్పణ, శరణాగతి

ధ్యాన ఫలితాలు తప్పక కలుగుతాయి. అయితే మనం జప, ధ్యానాలు అనుసరిస్తూ అలాంటి ఫలితాలను ఎక్కువగా ఆశించకుండా ఉండాలి. ఫలితాలు వాటంతట అవే కలుగుతాయి. ఫలితాల గురించి అనుచితమైన ఆతుర్దా వల్ల మనం సాధనలను సక్రమంగా చెయ్యలేక పోవచ్చు. ఈ సందర్భంలోనే శరణాగతి - ఆత్మార్పణ - విషయం వచ్చేది. మహా యోగ్యుడైన పతంజలి అన్నాడు. "ఈశ్వర ప్రణిధానాత్ (సమర్పణ) వల్ల సమాధి లభిస్తుంది." నీ సాధన పరిశ్రమ ఫలితాలన్నిటినీ పరమాత్మకి అర్పించు: నిన్ను నీవే అర్పణ చేసుకో. నీ స్వల్పమైన ఇచ్ఛాశక్తిని దివ్యేచ్ఛతో మమేకం చెయ్యి. అప్పుడు అద్భుతం జరగటం గమనిస్తావు. నీ అంతరంగంలో బాహ్యంలో అంతా

లోనూ అన్నిట్లో ఉన్న దివ్యాంశ భాసిస్తుంది. ఒక
పరిపూర్ణ విభూతితో అది తనను సాక్షాత్కరిస్తుంది.
అప్పుడు జీవాత్మ పరమాత్మల సంయోగం కలుగు
తుంది. వివేకానందస్వామి మతానికి నిర్వచనం
ఇలా ఇచ్చారు.

"నిత్యమైన ఆత్మ పరమాత్మల సనాతన సంబంధమే
మతం"

అయితే ఈ విషయాన్ని అనుభవంలోకి తెచ్చుకో
టానికి, అకుంఠిత, ఏకాగ్ర మానసిక భక్తితో,
దీక్షతో ఆధ్యాత్మిక సాధన చేయాలి. —

నిశ్చయమైన ఒక దృక్పథాన్ని అవలంబించు

మనము ఏ స్థితిలో ఉన్నామో తెలుసుకునే అతి
ముఖ్యమైన ప్రశ్న ఉత్పన్నమయ్యేది ఈ సందర్భంలోనే.
పరమాత్మని ఏ భావంలో, ఏ దృక్పథంలో ప్రేమించి,
ఆరాధించాలో అవగాహన చేసుకో. ఈశ్వరుడ్నే మన
ఆత్మబంధువుగా పరమాత్మగా ప్రేమించి ఆరాధించటానికి
మనలో చాలా తక్కువ మందికి శక్తి, సామర్థ్యాలు
ఉన్నాయి. మనందరం చిన్న పిల్లల లాంటి వాళ్ళం. తల్లి
లేక తండ్రిపైన శిశువు ఆధారపడినట్లుగా మనం
భగవంతుడిపైన ఆధారపడాలని కోరతాం. మనకి ఒక
స్నేహితుడు అవసరం; జీవిత భాగస్వామి కావాలి;
మన భావనలకి అనుగుణంగా, మనల్ని ప్రేమించే వ్యక్తి
మనకి కావాలి. ఈశ్వరుడు ఉండనే ఉన్నాడు. అసంఖ్యాక
మైన ఈ దేవతా రూపాలలో, సంబంధాలలో ఆయన
వెలుగొంది ఉన్నాడు. ఆ రూపాలలో, సంబంధాలలో
ఏదో ఒక దాన్ని ఎంచుకో. సనాతన మతానికి చెందిన
విభిన్నమైన శాఖలలో, భగవంతుణ్ణి ప్రభువు గానో, తండ్రి





గానో, మాతగానో, చివరికి దివ్యశిశువు రూపంలోనో
భావన చేస్తూ సాధకులు తమ ఆధ్యాత్మిక అనుష్ఠాన
జీవితాన్ని ప్రారంభిస్తారు. బాలకృష్ణుడి లేక
బాలరాముడి రూపంలో భగవంతుణ్ణి ప్రేమించే
లక్షల మనస్తత్వం ఉన్న భక్తులూ ఉన్నారు.

జగన్మాతని అనేక వివిధ రూపాలయిన దుర్గ, కాళీ,
కుమారి, ఇంకా ఏదో ఒక రూపంలో ఆరాధించాలని
మరికొందరి భక్తుల అభిమతం. పూజ, ధ్యాన రూపాల
యిన విధానాల ద్వారా మానసిక పవిత్రత చేకూరుతుంది.
నైతికమైన శుద్ధత ఒకటే చాలదు. ఈ విషయం ఇది
వరకే మనం చెప్పుకున్నాం. శరీరం, ఇంద్రియాలు,
మనస్సు, అంతఃకరణం నుంచే కాకుండా, అధిగమిం
చవలసిన చివరి బంధం అయిన మన అల్పమైన
అహంకారం నుంచి కూడా మనల్ని విముక్తుల్ని చేయగల
ఒక ఉన్నతమైన పవిత్రత మనకి అవసరం. పైన
వివరించ బడిన ఉన్నతమైన పూజ, ధ్యానం ద్వారానే
ఇది సాధ్యం.

అందరిలోనూ, అంతటా ఒకడే

జీవాత్మ, పరమాత్మల సంయోగం సాధించాలి.
ఆ పరమాత్మ, తన విభూతి ప్రకాశింప చేసినప్పుడు,
తాను ఆరాధిస్తున్న ఈశ్వరుడు అంతరంగంలోనే
కాక, సర్వత్రా వ్యాపించి, అందరిలోనూ వ్యక్తమై
ఉన్నాడని భక్తుడు అవగాహన చేసుకుంటాడు.
అప్పుడు కొత్త జీవితం ప్రారంభమవుతుంది. శ్రీకృష్ణ
భగవానుడు భగవద్గీత (ఆరో అధ్యాయం 6.29) శ్లోకంలో
చెప్పినట్లు "యోగం ద్వారా ఏకాగ్రత సాధించిన వ్యక్తి
యందు, అన్ని జీవుల పట్ల సమదృష్టితో

(ఆ సాధకుడు) సమస్త జీవరాసులలో ఆత్మని ఆత్మలలో ఆ జీవరాసులలో ఆత్మని, ఆత్మలో ఆ జీవరాసులని దర్శిస్తాడు." అంతర్గతంగా ఉన్న ఆత్మ బాహిరంగా ఉన్న జీవుల లోనూ వ్యక్తమై ఉన్నదని అప్పుడు భక్తుడు గ్రహిస్తాడు. ప్రతి జీవిలోనూ ఉన్న భగవంతుణ్ణి దర్శిస్తాడు.

స్వీయ మోక్షం కోసం, జగత్ హితం కోసం

మనం అవగాహన చేసుకోవలసిన అంశం ఇదే. ఉన్నతమైన ఆధ్యాత్మిక అనుభవం మనకి కలుగక మునుపు, కేవలం పుస్తకాత్మకమైన జ్ఞానంతో ఆరాధిస్తున్నప్పుడైనా ఈ విశిష్టమైన విశ్వాసాన్ని పరమాత్మ యొక్క దృష్టిని కొంత అలవరుచుకోవాలి. భగవంతుణ్ణి, ప్రభువుగా భావన చేసి సేవ అందించే సేవకుడిగా, సహాయకారిగా, నా తోటి వారికి సేవ మరువకూడదు. మనందరం ఆ పరమాత్మ యొక్క సేవకులం. ఆ భగవంతుణ్ణి మన తల్లి తండ్రులుగా భావన చేస్తే, తోటి మనుషులం దర్శి ఆ భగవంతుడి శిశువులుగా భావించాలి. భగవంతుడిని పరమాత్మ అని భావించగలిగిన స్థైర్యం మనకు ఉంటే మనందరం ఆ పరమాత్మ సంబంధీకులమని, ఆ సంబంధం ద్వారా ఒకరితో ఒకరం సంబంధాలు కలిగి ఉన్నవాళ్ళమని గ్రహించాలి. (మనిద్దరి మధ్య సంబంధ బాంధవ్యాలు ఆధ్యాత్మిక సత్యం అయిన ఆ పరమాత్మ ద్వారా ఏర్పడినవే అని గ్రహించాలి) అప్పుడు మన జీవితం ఒక నూతన దశ వైపు మళ్ళుతుంది. "భగవదారాధన, సేవ - రెండూ సమంగా ఒకదానిలో మరొకటి పెనవేసుకుని ఉండాలి." అని మాకు ఉపదేశించిన ప్రముఖ ఆచార్యులు "ఆత్మనో మోక్షార్థం జగద్ హితాయచ" అనే ఆదర్శాన్ని మన ఎదుట ఉంచుకోమని కూడా ఉద్బోధించారు. నీ ఆధ్యాత్మిక సాక్షాత్కారం కోసం లేక ముక్తి కోసం నువ్వు పాటుపడాలి. ఆత్మానుభూతి పొందిన వ్యక్తి మాత్రమే అందరిలోనూ భగవంతుణ్ణి దర్శించగలడు. అటువంటి సేవ స్వచ్ఛందంగా, ఆనందంగా ఉంటుంది. అయితే ఉన్నత స్థితిలో, ఉన్న మనందరం భగవంతుని ద్వారానే ఒకరితో ఒకరు సంబంధం కలిగి ఉన్నామన్న విషయాన్ని మనమనసులో బలంగా నాటుకోవాలి. మన సంక్షేమాన్ని మనం సాధించుకుంటున్నట్లే, తోటివారి సంక్షేమానికి కూడా మనం పాటుపడాలి.

ఈ సందర్భంలో "స్వీయ మోక్షం కోసం, జగత్ హితం కోసం" అన్న సూత్రం కొత్త అర్థాన్ని సంతరించుకుంటుంది. దీని వల్ల, మనం అభివృద్ధి సాధించిన కొద్దీ, కేవలం మన కుటుంబ సభ్యుల కోసమే కాక, ఇతరుల సంక్షేమం కోసం కూడా పాటుపడాలి. ఈ ఆదర్శాన్ని సరిగా అనుసరించ గలిగితే ప్రపంచంలో ఎంత సుందరమైన వ్యవస్థ ఉండేది! మన గురించి మనకున్న భావనతో ఇతరుల గురించి కూడా ఉంటే, మనకి మరింత లాభం చేకూరేది. స్వార్థంతో కూడిన దృక్పథంలో సాధారణంగా "నాకు నాదైనదే కావాలి. నా అభివృద్ధే నాకు ముఖ్యం." అని భావిస్తూ ఉంటాం. కాని మన దృక్పథం విశాలం, విస్తృతమైనప్పుడు మనందరం, పరస్పరం ఒకరికొకరం అంతర్గతమని గ్రహిస్తాం. అప్పుడు ప్రతి ఒక్కరి లోనూ మనకి సాన్నిహిత్య భావం కలుగుతుంది. ప్రగాఢమైన బాంధవ్యానుభూతి అందరిలోనూ కలుగుతుంది. ఈ "ఆరాధన, సేవ" అన్న ఆదర్శాన్ని

ప్రతి ఒక్కరూ, ఈ దృక్పథంలో నిత్య జీవితంలో ఆచరిస్తే, మన జీవితాలు మరింత ఆనందకరం, ఫలవంతం అవుతాయి. ఆధ్యాత్మిక స్పృహ, చైతన్యం ప్రకాశవంతం అయి యథార్థం అవుతాయి. అయితే ఈ ఆధ్యాత్మిక చింతన, సేవ చేస్తూ అహం భావంలో నిండి ఉండకూడదు. ఆ మన కర్మ ఫలాల నన్నిటినీ పరమాత్మకే సమర్పించాలి. "భగవంతుడి దిశగా మనం ఒక అడుగు వేస్తే ఆయన మనవైపు పది అడుగులు వేస్తారు." అని శ్రీరామకృష్ణులు అన్నారు. ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో ఈ సత్యాన్ని మనం అనుభవం లోకి తెచ్చుకోవాలి. అందువల్ల, ముందుకు సాగండి! ఆ పరమాత్మ సర్వదా మిమ్మల్ని రక్షించుగాక! మీ హృదయాన్ని దివ్య చైతన్యంతో, పవిత్రతతో, ప్రేమతో, ఆనందంతో నింపుగాక! (సమాప్తం)

## గురువంటే ఎవరు? (శ్రీరామకృష్ణ ప్రభ ఆగస్టు 1999)



గురువు శిష్యునికి రెండు పద్ధతులలో బోధన చేయవచ్చు. మొదటిది ఆత్మకేంద్ర పద్ధతి అంటే - ఆత్మను గురించి విచారించడం. రెండవ పద్ధతి - జగత్తును గురించి విచారణ. మొదటిది సబ్జెక్టివ్, రెండవది ఆబ్జెక్టివ్. సబ్జెక్టివ్ లేదా ఆత్మను గురించి విచారణ "నేను ఎవరిని, నా స్వరూపం ఏమిటి?" అని విచారణ చేయటం. ఏదైతే మార్పు చెందుతుందో ఆ ప్రాకృతం నేను కాను.

ఎందుకంటే ఈ పరివర్తన శీలమైన దానికి 'సాక్షిని' అయివుండే వాడను నేను. ఈ పరివర్తన శీలమైన దానికి సాక్షి అయినప్పుడు నా 'సత్తు' పరివర్తనశీలమైన



దానికంటే భిన్నమైనది, పరిణామ రహితమైనదై ఉండాలి. ఈ పరిణామ శీలమైన దానికి వెనుక ఏ అపరిణామి వస్తువు వుందో అదే పరిణామశీలానికి ఆధారమవుతుంది. విచారణ ద్వారా దాన్నే మనం పట్టుకోవాలి. అప్పుడు క్రమంగా నాపై ఆరోపించబడ్డ గుణాలు దూరమవుతాయి. శుద్ధమైన 'నేను' ఒక్కటే మిగులుతుంది.

రెండో పద్ధతిలో జగత్ విచారణ చేస్తూ చేస్తూ సద్వస్తువును చేరుకోవాలి. ఇక్కడ జగత్తు అంటే జ్ఞానేంద్రియాల యొక్క విషయ పదార్థాలు.

ఎప్పుడు వాటిని మనం అనుభవిస్తామో అప్పుడు ఇంద్రియాల కలయిక ద్వారా విషయపదార్థాలు (వస్తువులు) ఏర్పడుతాయని మనకు తెలుస్తుంది. ఈ కలయికలను మనం ఎలా తెలుసుకోవాలి అంటే బుద్ధి ద్వారానే తెలుసుకోవాలి. బుద్ధిని ఏవిధంగా తెలుసుకోవాలి అంటే ఆత్మ ద్వారా. ఆ ఆత్మ స్వయం ప్రకాశం. ఈ విధంగా వస్తు విచారణ చేస్తే ఆత్మను చేరుకోవచ్చు.

శిష్యుని లక్షణాలు:- గురువుకు ఏ విధమైన లక్షణాలు అవసరమో అలాగే శిష్యునికి కూడా కొన్ని అర్హతలు అవసరం. అప్పుడే గురువి ఉపదేశం ఫలవంతమవుతుంది. అవి పవిత్రత, గురువి పట్ల వినయం, ఆయన బోధనలందు శ్రద్ధ విశ్వాసం — ఈ మూడు ప్రధాన గుణాలు శిష్యునిలో ఉండాలి.

దుర్లభం త్రయమేవైతత్ దైవానుగ్రహహేతుకమ్।
మనుష్యత్వం ముముక్షుత్వం మహాపురుషసంశ్రయః॥
వివేకచూడామణి 3

మనుష్యత్వం, మోక్షం పొందాలనే కోరిక, మహాత్ములతో (సజ్జనులతోటి) సాంగత్యం అనే మూడూ భగవత్కృపవల్ల మాత్రమే లభ్యమవుతాయి.

మొదటిది నరజన్మ "జంతూనాం నరజన్మ దుర్లభం" (వివేకచూడామణి,2) మన ధార్మికశాస్త్రాల ప్రకారం నరజన్మ దుర్లభం. అనేక జన్మల తరువాత మనుష్యజన్మ ప్రాప్తిస్తుంది. మరలా మనుషులుగా జన్మించిన అందరూ తత్వం (తమ నిజస్వరూపం) తెలుసుకోవడానికి ఉత్సాహం చూపించరు. వారు మోక్షాన్ని కోరుకోరు. మోక్షేచ్ఛ ఉంటే వారు ఒక అడుగు ముందుకు వేసినట్లవుతుంది. తరువాత మహాత్ముల సాంగత్యం గురించి. ఎవరైతే ముక్తి మార్గాన్ని తెల్పగలరో వారే మహాత్ములు, అత్యుత్తమ పురుషులు. మహాత్ముల సాంగత్యం అంటే కేవలం వారి దగ్గర నివసించడం కాదు. వారి ఆదర్శాలను నిజజీవితంలో ఆచరించడానికి ప్రయత్నించడమే. స్వామి శారదానందజీ మహారాజ్ (శ్రీరామకృష్ణుల ప్రత్యక్ష శిష్యులు) మాటల సందర్భంలో ఒకసారి ఇలా అన్నారు. "ఠాకూర్ (శ్రీరామకృష్ణులు) దక్షిణేశ్వరంలో ఉన్నప్పుడు ఇరుగు పొరుగువారు తరచూ ఆయన సాంగత్య భాగ్యాన్ని పొందేవారు. అంతేకాదు భవతారిణీ కాళికాదేవి ఆలయం వద్ద మనుష్యులు నిత్యమూ ఆయనను చూస్తూ ఉండేవారు. అయినా వారి జీవితాలలో ఏ విధమైన మార్పులు కలిగినట్లు మేము వినలేదు." "సాంగత్యం అంటే కేవలం దగ్గరగా నివసించడం కాదు. గురువు ఆదర్శాలను హృదయపూర్వకంగా స్వీకరించి వాటిని ఆచరణలో





పెట్టే సామర్థ్యం అవసరం; అలా చేయకపోతే మనకేమీ ఉపయోగం లేదు. అందుచేత ఎవరు (శిష్యుడు) సాధన చతుష్టయ సంపన్నుడో శ్రద్ధ ఆసక్తి బుద్ధి తీక్షణత కలవాడై ఉండాలి.

గురువు ఎవరికి బ్రహ్మవిద్య ఉపదేశిస్తారు?

శ్రీ శంకరుల ఉవాచ

'ప్రశాంత చిత్తాయ జితేంద్రియాయ చ
ప్రహీణ దోషాయ యథోక్తకారిణే।
గుణాన్వితాయానుగతాయ సర్వదా ప్రదేయమేతత్
సతతం ముముక్షవే॥
(ఉపదేశ సాహస్రి), పార్థివ ప్రకరణం,16)

(ప్రశాంత చిత్తుడు, జితేంద్రి)యుడు, కామక్రోధాది దోష రహితుడు, ఏకాగ్ర మనస్సుతో ముక్తిని కోరుకునే వాడూ అయిన వ్యక్తికే గురువు బ్రహ్మవిద్యను ఉపదేశించాలి.

గురువు అర్హతలు:-

మరి ఇంతకీ గురువంటే ఎవరు? ఆయనకు ఉండవలసిన లక్షణాలు ఏమిటనే సందేహం మనకు కలగవచ్చు. ఆయన ధర్మశాస్త్రాలు తెలిసినవాడూ, బ్రహ్మనిష్ఠుడూ అయివుండాలి. ఆయన ఆచరణ శాస్త్రసమ్మతంగా ఉండాలి. నిస్వార్థపరుడై శిష్యుని పట్ల కేవలం కరుణాదృష్టితో అతని అజ్ఞాన తిమిరాన్ని తొలగించే ఉపాయాన్ని బోధించాలి. 'శ్రోత్రియ' 'బ్రహ్మనిష్ఠ' ఈ రెండు పదాలనూ గురువును గురించి చెప్పారు. 'శ్రోత్రియుడు' అంటే శాస్త్రజ్ఞానం కలవాడు. శాస్త్రజ్ఞానం లేకపోతే అతనికి సత్యం బోధపడదు.

ఇక బ్రహ్మనిష్ఠుడు కాకపోతే సంశయం తొలగదు. వ్యావహారిక జీవనంలో అధ్యాపకునికి, ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో గురువుకూ చాలా వ్యత్యాసముంది. వ్యావహారిక జీవనంలో అధ్యాపకుని నడవడి ఎటువంటిది అనేది పట్టించుకోకపోయినా ఫరవాలేదు. అయితే ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో గురువు తప్పక "(శ్లో) యో అవృజినో అకాముకః (వివేక చూడామణి, 33) అయివుండాలి. అంటే పండితుడు (విద్వాంసుడు) పాపరహితుడు, కోరికలు లేనివాడు, నిస్వార్థపరుడైన వ్యక్తే గురువు లేక సద్గురువు అవ్వటానికి అర్హుడు. పవిత్ర జీవనమే ఆధ్యాత్మిక జీవితానికి ముఖ్యమైన లక్షణం.

సాధన పథంలో వెళ్ళడానికి ఎవరి నుంచి సహాయాన్ని పొందుతామో ఆయననే గురువు అని పిలవవచ్చు. సామాన్య గురువు, మరియు బ్రహ్మజ్ఞాని అయిన గురువు ఒకే అర్థంగా ఉపయోగపడతారా? లేదు. అది సాధ్యం కాదు. ఎవరయితే తన అంతర్ హృదయం నుంచి అందరికీ ప్రేరణ ఇస్తారో ఆయనే నిజమైన గురువు.

గురుర్బ్రహ్మా గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః
గురుర్దేవ పరంబ్రహ్మ తస్మై శ్రీ గురవే నమః ||
(గురుగీత)

ఇక్కడ గురు శబ్దం - తాత్పర్యం ఎవరు ఈశ్వరుడో ఆయనే గురువని. శ్రీరామకృష్ణ దేవులు ఈ విధంగా చెప్పేవారు: "సచ్చిదానందుడే గురు రూపంలో ఉంటాడు. మానవ గురువు నుంచి ఎవరైనా దీక్ష తీసుకుంటే ఆయనను మానవునిగా భావిస్తే పని





అవ్వదు. ఆయనను సాక్షాత్తు ఈశ్వరుడుగా భావించాలి. అప్పుడే మంత్రం పై విశ్వాసం ఏర్పడుతుంది." (శ్రీరామకృష్ణ కథామృతం)

ఇష్టదైవం పై ఏ విధమైన భక్తి ఉందో అదే విధమైన భక్తిని గురువుపై నిలకొల్పాలి. ఉపనిషత్తులలో ఈ విధంగా చెప్పబడింది.

"యస్య దేవే పరాభక్తిర్యథా దేవే తథా గురౌ,
తస్యైతే కథితాహ్యర్థాః ప్రకాశంతే మహాత్మనః ||
(శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తు 6.23)

ఎవరికి ఇష్టదైవం పై పరాభక్తి ఉందో, అదే విధమైన భక్తి గురువుపై ఉంటుందో, ఆయనకే తత్త్వం బోధపడుతుంది.

సాధారణంగా మనకు ఇష్టదేవతపై సరైన అవగాహన ఉండదనే కారణంగానే ఒకే బ్రహ్మజ్ఞ గురువు సహాయం ద్వారా ఇష్టదేవతను ప్రత్యక్షంగా చూస్తాం. శిష్యునికి ఏ విధమైన మార్గంలో సాధన చేయించాలో ఏ గమ్యానికి అతని చేర్చాలో గురువుకు తెలుసు. అందువల్ల సహాయకునిగా గురువు ఆవశ్యకత ఉంది. 'ఒకసారి గురువును ఎన్నుకున్న తరువాత ఆయనను హృదయపూర్వకంగా అంగీకరించాలి. ఆయనపై గాఢ నమ్మకం ఉండాలి. శ్రద్ధా సంపన్నుడై ఉండాలి. లేకపోతే మనస్సు స్థిరంగా ఉండదు. చంచలం, సంశయగ్రస్తం అవుతుంది' అని శ్రీరామకృష్ణ శిష్యులు చెప్పేవారు.

బంధన భావన లేనప్పుడు మోక్ష ఆకాంక్ష ఉదయించదు. అందుకే మనం బంధంలో ఉన్నామనే భావన అవసరం. ప్రపంచంలో చాలామంది జనులకు

ఈ విశేషమైన భావన లేదు. 'భగవద్గీత'లో భగవాను
డు చెప్పినట్లు
మనుష్యాణాం సహస్రేషు కశ్చిద్యతతి సిద్ధయే।
యతతామపి సిద్ధానాం కశ్చిన్మాం వేత్తి తత్త్వతః॥
వేల మనుష్యుల్లో ఎవరో ఒక్కరు మోక్షం కోసం ప్రయత్నిస్తారు. మరలా వేలాది జిజ్ఞాసువుల్లో అయినా ఎవరో ఒక దైవసాక్షాత్కారం పొందవచ్చు.

సామాన్యులు ప్రపంచంలో సుఖ, సంతోషాలు కాంక్షిస్తారు. కృష్ణ భగవానుడు 'అనిత్యం అసుఖం లోకం' (గీత-9.33) - ఈ ప్రపంచం అనిత్యం, దుఃఖమయం అని చెప్పాడు. అయినప్పటికీ మనకు ఈ అవగాహన ఉండదు. మనం బాగానే ఉన్నామనుకొంటాం. 'మన దుఃఖం గురించి మనకు అవగాహన లేదు. 'చెరువులో జాలరి వలను వేశాడు. ఆ వలలో చిక్కుకున్న చేపలలో కొన్నిటికి తాము బద్ధులమైనట్లు తెలియదు -

FEB. SUN. 9

అవి వలలోపల బురదలో పడి ఉండి, మేము బాగానే ఉన్నామనుకొంటాయి. కొన్ని క్షణాల తరువాత జాలరి వచ్చి వలను లాగినప్పుడు తాము మరణిస్తామన్న అవగాహన కూడా లేదు. మోక్షం గురించి ఏ విశేషమైన ఆకాంక్ష లేదు. ఉండినా తీవ్ర ముముక్షుత్వం లేకపోతే గురువు కొరకు ప్రయోజనం ఉండదు. బంధంలో ఉన్న అవగాహన రావాలి. 'మంచి ఉపదేశం' పొందటానికి ఆతురత చూపించాలి. వినయ భావంతో గురువు దగ్గరకు వెళ్ళాలి. భగవద్గీతలో ఈ విధంగా చెప్పబడింది:



తద్విద్ధి ప్రణిపాతేన పరిప్రశ్నేన సేవయా।
ఉపదేక్ష్యన్తి తే జ్ఞానం జ్ఞానినస్తత్త్వదర్శినః॥
(గీత 4.34)

తత్త్వజ్ఞాని అయిన గురువు వద్ద ఈ జ్ఞానాన్ని సముపార్జించాలి. గురువు పాదాలకు ప్రణామం చేయడం, పరిప్రశ్న, శుశ్రూషలతో జ్ఞానాన్ని పొందవచ్చు. గురువు సహాయం లేకుండా కూడా తత్త్వజ్ఞానం గ్రహించవచ్చు. అయితే సాధారణ నియమానుసారం గురువు ద్వారా శిక్షణ పొందడమే సాధకునికి శ్రేయస్కరం. లేకపోతే అనేక సమయాలలో మార్గాన్ని మరచిపోయే ప్రమాదం ఉంది. ఈ ప్రమాదం నుండి తనను తాను రక్షించుకోవడం కోసమే అనుభవజ్ఞుడైన గురువు కావాలి. గురువు ప్రవర్తనను విమర్శించకుండా, గురువు ఉపదేశానుసారం వ్యవహరిస్తూ ఆయన ఆదర్శంలో నిజ జీవితాన్ని నియంత్రించుకోవటమే శిష్యుని మోక్షానికి ఉపాయం.

ఆంతరిక గురువు:- సాధనాల స్థానంలో గురువు ఏ విధంగా ఉపదేశిస్తాడో అదే విధంగా మెల్లమెల్లగా ఆయనకు సేవ చేస్తూ, క్రమంగా తన లక్ష్యం వైపు పురోగామి అవ్వాలి. ఈ విధంగా చేయటం వల్ల మనస్సులో ఉన్న దురాలోచనలు అపవిత్ర భావాలు క్రమంగా తొలగిపోతాయి. ఈ విధంగా మెల్లగా శిష్యుడు మనస్సు సంపూర్ణంగా శుద్ధం, పవిత్రం అవుతుంది. అప్పుడే ఆ మనస్సు ఇష్టదేవత రూపంగా పరిణతి చెందుతుంది: బాహ్య గురువు యొక్క సహాయం అప్పుడు అవసరముండదు. అంతరంగం నుండే దయాలత్వ ప్రేరణ లభిస్తుంది. ఉన్నత స్థితి

లకు చిహ్నాలుగా కనబడతాయి. 'మనస్సే గురువు అవటం' అంటారు. అప్పుడే గురువు, శ్రీకృష్ణుడు, వైష్ణవుడు ఒక్కరే అవుతారు. శ్రీకృష్ణుడు అంటే ఇష్టదైవం. గురువంటే ఇష్టదైవాన్ని పొందే మార్గంలో సహాయపడుతూ ఉపదేశించేవాడు. వైష్ణవుడు అంటే సాధకుడు - అంటే ఉపదేశ ఆచరణకు ప్రయత్నిస్తున్నవాడు. సాధనా మార్గంలో పురోగమిస్తున్నప్పుడు, మనస్సు శుద్ధమై, ఎవరైతే సాధకుడికి అంతరంగంలో ఉపదేశించేవాడు (గురువు), ఇష్టదైవం - అనే అవగాహన ఏర్పడుతుంది. ప్రతి ఒక్కరిలోనూ ఈ గురుభావం సుప్తావస్థలో ఉంది. "అజ్ఞానేనావృతం జ్ఞానం" (గీత 5.15). మనస్సులోని మాలిన్యం వల్లనే ఆయన కప్పబడి ఉన్నాడు. మనస్సు శుద్ధమైనప్పుడు ఆయన (దైవం) ప్రకాశిస్తూ ఉంటాడు. అందుకోసం విమర్శనాత్మకమైన మనస్సు కావాలి. కారణం, విషయ పదార్థాల వైపు ఇంద్రియాలు ఆకర్షింపబడటం స్వాభావికం. ఈ విషయ పదార్థాలు (భోగవస్తువులు) అనిత్యం. వాటి ద్వారా మనకు పారమార్థిక ఉన్నతి జరగదు. చాలా ఉన్నతికి అవి అడ్డంకులుగా అవుతాయి అని మనం విచారణ చేస్తే అప్పుడు వాటిపై ఆసక్తి క్రమంగా తగ్గుతుంది. ఆ ఆసక్తి పోయి జ్ఞానలాభానికై ఆతురత ఎక్కువైతే అప్పుడు ఆయన దయ లభిస్తుంది.

కొంతమంది నన్ను 'మీరే మాకోసం చేయండి' అని అడుగుతూ ఉంటారు. ఎవరూ మరొకరి కోసం ఏమీ చేయలేరు. తన సాధన తానే చేయాలి. 'ఉద్ధరేదాత్మనాత్మానం' (గీత 6-5) అని గీతలో చెప్పబడింది. తన ఉద్ధరణ తానే చేసుకోవాలి.



చిత్తం పవిత్రం కానంత వరకే గురువు సహాయం అవసరం. చిత్తం పవిత్రం అయిన వెంటనే అంతరంగ గురువు నెమ్మది నెమ్మదిగా ప్రకాశించడం మొదలుపెడతాడు. అప్పుడు అన్ని సంశయాలు తీరి మన అజ్ఞానగ్రంథి పటాపంచలు అవుతుంది.

"భిద్యతే హృదయగ్రంథిశ్ఛిద్యంతే సర్వసంశయాః"
(ముండకోపనిషత్తు. 2:2,8)

నేను తరచుగా స్వామి శారదానందజీ మహారాజ్‌ని నా సందేహాలను వ్యక్తం చేసేవాడిని. ఒకసారి నేను అడిగినప్పుడు ఆయన ఇలా సమాధానం చెప్పారు. 'అన్ని విషయాలూ నన్ను అడగాలా? నీలోపల నుండే నీకే సమాధానం దొరుకుతుంది.' శ్రీరామకృష్ణులు అనేవారు: "గురు, కృష్ణ, వైష్ణవ, తినేర్ దయా హోలో, ఏకేర్ దయా బినే జీవ్ ఛారేఖారే గేలో." (గురువు, కృష్ణుడు, వైష్ణవుల దయ ఉంది. ఒకరి దయలేక జీవుడు నాశనం అయ్యాడు.) ఒకరు అంటే మనస్సు. మనస్సు శాంతించక పోతే అపరిశుద్ధ భావాలు తొలగక పోతే వెయ్యి ఉపదేశాలు పొందినా ఏమి ప్రయోజనం ఉండదు.

మరలా ఒకరి గురువు కంటే ఇతర గురువులను భిన్నంగా చూడకూడదు, "ఎవరయితే నాకు గురువో ఆయన అందరికీ గురువు." ఈ విశాల దృక్పథం ప్రతి ఒక్కరికీ కలిగి ఉండాలి. సామాన్య మానవుడు గురువు కాలేడు. ఈశ్వరుని సంకల్పానుసారమే అన్నీ జరుగుతాయని శ్రీరామకృష్ణులు అనేవారు. అయితే మరలా కేవలం పుస్తకజ్ఞానం

అసలు గురువు. వారే గురువు తోడు. ఆయన బోధనే వారే ఉపాయం బోధించి ఆయనే భవసాగరాన్ని దాటించగల నావ అవుతారు.

అయితే మానవ గురువు జన్మ జన్మాంతరాలలో ఒకే వ్యక్తి ఉండాలని ఏ నియమమూ లేదు. కారణం ఆయనకూ జనన, మరణాలు ఉన్నాయి. అయితే సాధకునిలో సాధన సంస్కారాలు ఉంటాయి. అంటే గురూపదేశానుసారం సాధన చేసి సాధకుడు ఏ లక్ష్యాన్ని కోరుకొంటాడో ఆ సంస్కారాలు అలాగే ఉండిపోతాయి. భవిష్యత్ జన్మలో ఆ సంస్కారాలతో అతడు జన్మిస్తాడు. ఈ విధంగా సాధకుడు క్రమంగా ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో పురోగమిస్తాడు.

"బహూనాం జన్మనామంతే జ్ఞానవాన్ మాం ప్రపద్యతే" అని గీతలో చెప్పబడినది. (గీత 7.19)

జ్ఞానప్రాప్తి:— అనేక జన్మలలో చేసిన సాధనలో సాధకుడు భగవంతుని శరణాగతి పొందుతాడు. భగవత్ విషయాలను తెలిసిన సద్గురువు ద్వారా కానీ సాధకుడు సాధన విషయంలో ఉత్సాహం చూపించకపోతే ఆ సద్గురువును పొంది ప్రయోజనం లేదు. ఉపనిషత్తులలో ఈ విధంగా చెప్పబడింది.

"ఆశ్చర్యో వక్తా కుశలోऽస్య లబ్ధా ఆశ్చర్యో జ్ఞాతా కుశలానుశిష్టః" (కఠోపనిషత్తు 1.2.7)

శిష్యాచార్యుల విషయంలో ఇట్లా చెప్పారు, ఆచార్యుడు "ఆశ్చర్యవక్త" అయిన బ్రహ్మ విషయం



లో ఉపదేశిస్తాడు. ఆయన ఆశ్చర్యుడు అంటే అసాధారణ వ్యక్తి, సామాన్యుడు కాడు, దుర్లభుడు. ఆయన బ్రహ్మ జ్ఞాన ఉపదేశాన్ని విని ఎవరయితే లక్ష్యజ్ఞానాన్ని పొందుతారో ఆ శిష్యుడు 'కుశలుడై' ఉండాలి. 'కుశలుడు' అంటే (పారదర్శి) - వస్తుతః అంటే బ్రహ్మజ్ఞాన లాభాన్ని పొందగలిగే వ్యక్తి, గురూపదేశాన్ని హృదయపూర్వకంగా ఆచరించే ధారణ శక్తి కలిగి ఉండి. ధారణాశక్తి కల్గిన వంటి వ్యక్తి అయి ఉండాలి. మరలా 'ఆశ్చర్యో జ్ఞాతా' కుశలుడైన గురువు ద్వారా శిక్షితుడై లక్ష్యజ్ఞానాన్ని పొందినవారు. అటువంటి వ్యక్తి కూడా దుర్లభుడు. 'ఆశ్చర్యః' అంటే దుర్లభుడు, 'కుశల' అంటే ఆ ఉపదేశాన్ని స్వీకరించగల సమర్థుడని. లక్ష్యజ్ఞాన విహీనుడైన వ్యక్తి బోధిస్తే ఆ బోధ "అంధేనైవ నీయమానా యథాంధాః" (కఠోపనిషత్తు)(1.2.5) ఒక గుడ్డివాడు మరొక గుడ్డివాడికి మార్గం చూపిస్తున్నట్లు అవుతుంది. ఎవరయితే బోధిస్తున్నారో అతను అంధుడు ఎవరయితే ఆ బోధని పొందుతున్నారో అతనూ అంధుడే.

మరలా శిష్యుడు ప్రయోజకుడు కాకపోతే, సద్గురుని ఉపదేశాల్ని సరిగ్గా అవగాహన చేసుకోక పోతే ఆ సదుపదేశం, శుభాలను ఇవ్వకపోగా అశుభాలకు దారితీసే అవకాశం ఉంది. దానికి విరోచనుని విషయమే ఉదాహరణగా తీసుకోవచ్చు.

ఒకసారి ప్రజాపతి ఇలా చెప్పాడు:

"య ఆత్మా అపహతపాప్మా విజరో విమృత్యుర్ విశోకో విజిఘత్సోऽపిపాసః సత్యకామః సత్యసంకల్పః!" (ఛాందోగ్య ఉపనిషత్ 8.7.1)

ఆత్మ పాపరహితం, జరారహితం, మృత్యురహి-
తం, శోకరహితం, క్షుధారహితం, దాహరహితం,
సత్యకామం, సత్యసంకల్పం, - అది సత్యకామం,
సత్యసంకల్పము. ఎవరైతే తెలుసుకుంటారో వారు
సమస్త కామాల్ని పొందగలరు. ఇంద్ర విరోచనులు
స్వర్గ ప్రముఖులలో ఆత్మజ్ఞాన శిక్ష కోసం ప్రజా-
పతి వద్దకు వెళ్ళారు. అక్కడ 32 సంవత్సరాలు
బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించిన తరువాత ఋషి వారిని
ఇలా అడిగారు, "కిమిచ్ఛంతా వవాస్తమితి" (ఛాం. ఉ.
8.7.3) వారిద్దరూ ఆత్మవిద్య గురించి ప్రార్థించారు.
ప్రజాపతి ఇలా ఉపదేశించాడు
య ఏషోఽక్షిణి పురుషో దృశ్యత ఏష ఆత్మేతి!
నేత్రాలలో ఏ పురుషుడిని చూస్తున్నామో అతడే
ఆత్మ. ఆయనే మరలా ఇలా చెప్పారు "ఏతదమృతమ్
అభయమేతద్ బ్రహ్మేతి"! (ఛాం. ఉ. 8.7.4.) అదే
అమృతం, అభయమైంది, అదే బ్రహ్మం. ప్రజాపతి
ఒక పాత్రను తీసుకొని దానిని నీటితో నింపి ఇంద్ర
FEB. SUN. 16 లో ఏమి చూస్తున్నారని వాళ్ళను అడిగారు
- "గోళ్ళు, జుట్టు అంతా చూస్తున్నాం" అన్నారు.
'గోళ్ళు, జుట్టు కత్తిరించుకొని మంచి వస్త్రాలు ధరించి
మరలా చూడండి', అన్నాడు బ్రహ్మ. వారు అదే
విధంగా చేసి ఇలా అన్నారు. 'సుందరం, పరిశుభ్రమైన
మా దేహ బింబాలు చూస్తున్నాం'.
ప్రజాపతి అన్నాడు "ఇదే అమృతం, అభయ-
మైన ఆత్మ, ఇదే బ్రహ్మ" అర్థం చేసుకున్నారని
అనుకొని ఇద్దరు అనుకొని వెళ్ళిపోయారు. కళ్ళల
ఏ పురుషుడు ఉన్నాడో - అంటే చైతన్యమైన పురుషుడు

ఉన్నాడని చెప్పదలచుకున్నాడు ప్రజాపతి. అయితే
ఇంద్ర విరోచనులు ఆయన పరమార్థం గ్రహించ-
లేదు. అర్థం చేసుకోలేదని గ్రహించిన ప్రజాపతి
తనలో తానే నవ్వుకొన్నాడు. విరోచనుడు వెళ్ళిన
వెంటనే 'కళ్ళల్లో మానవ దేహ ప్రతిబింబం పడింది.
మరలా శిష్యులకు ఇలా ఉంది. అందువల్ల ఈ
భౌతిక దేహమే ఆత్మ' అని నిర్ధారణకు వచ్చాడు
ఇహలోకంలో దేహరూపమైన ఆత్మను తృప్తి పరచి
సుఖంగా ఉంచితే స్వర్గలోక దేహం పొందవచ్చు అను
కున్నాడు. ఈ విధంగా విరోచనుడు అసురులు మళ్ళీ మీ
స్వయం దేహాలను సౌష్ఠవంగా పుష్టి చేసుకోండి. రోగాలు
రానీయకండి. అప్పుడు మీరు అమృతులు, అభయులు
అవుతారు' అని అసురులలో ప్రచారం చేశాడు. అయితే
ఇంద్రుడు మరో విధంగా విచారణ చేశాడు. ~~అయితే~~
~~ఇంద్రుడు~~ "దేహం పరివర్తనం చెందిన వెంటవెంటనే
ప్రతిబింబం పరివర్తనం చెందుతుంది. అందువల్ల దేహం,
ఆత్మ అయ్యే అవకాశం లేదు. ఆత్మ అజరం (ముసలితనం
మరణం లేనిది) అమరం, పరివర్తన రహితమైనది. ఇంద్రు
మరలా ప్రజాపతి వద్దకు వెళ్ళి తనకు (తత్త్వం) ఉపదేశించమ
మని ప్రార్థించాడు. ఈ విధంగా ఇంద్రుడు ఆత్మజ్ఞానాన్ని
పొందే దేవతల వద్దకు వెళ్ళాడు. విరోచనుడు ఆత్మజ్ఞాన
లాభాన్ని పొందలేదు. అతడు అసురగణాల ముందు ఉండి
పోయాడు. అందుకే ఎవరైనా శిష్యుడి అవస్థ వచ్చి
ఏదైనా విద్యా లాభాన్ని పొందాలంటే ఆ విద్యలో ఆసక్తి
అవసరమైన అర్హత ఉండాలి. గురు శిష్యుల మధ్య
ఆత్మీయత, శ్రద్ధాభావం ఉండాలి, అతడు (గురువు)
కరుణతో శిష్యుడికి విద్యను బోధించి, ఉద్ధరించవాలి

ప్రయత్నిస్తాడు. గీతలో

శ్రద్ధావాన్ లభతే జ్ఞానం తత్పరః సంయతేంద్రియః।
జ్ఞానం లబ్ధ్వా పరాం శాంతిమ్ అచిరేణాధిగచ్ఛతి॥

శ్రద్ధావాన్ అంటే ఆస్తిక్య బుద్ధి సంపన్నుడు, సాధన తపన కలవాడు, నిష్ఠావంతుడు, జితేంద్రియుడైన వ్యక్తి జ్ఞానం పొందటానికి సమర్థుడవుతాడు, ఈ జ్ఞానం పొందితే పరమ శాంతి లభిస్తుంది. దీనికి భిన్నమైన వ్యక్తి గురించి కూడా భగవద్గీతలో చెప్పబడింది.

అజ్ఞశ్చాశ్రద్దధానశ్చ సంశయాత్మా వినశ్యతి
నాయం లోకోఽస్తి న పరో న సుఖం సంశయాత్మనః॥

అజ్ఞానుడు, శ్రద్ధారహితుడూ, సంశయాత్ముడైన వ్యక్తి, వినాశాన్ని పొందుతాడు. సంశయాత్మునికి ఇహలోకం, పరలోకంలో కించిత్ సుఖం కూడా ఉండదు. శ్రద్ధ లేకుండా కేవలం తర్క విచారణ ద్వారా తత్త్వ జ్ఞానం లభించదు. శ్రుతి ప్రకారం 'నైషా తర్కేణ మతిరాపనేయా' (కఠోపనిషత్ 1.2.9) వాదం ద్వారా ఈ తత్త్వ జ్ఞానాన్ని పొందలేరు. మరలా న నరేణావరేణ ప్రోక్త ఏష సువిజ్ఞేయో బహుధా చింత్యమానః (కఠోపనిషత్ 1.2.8) ప్రాపంచిక వాసనలున్న వ్యక్తికి ఉపదేశం ఇవ్వటం వలన ఫలితం ఉండదు. అందువలన సద్గురువు యొక్క కరుణాపాత్రుడు అవ్వటానికి ముందు పూర్తిగా యోగ్యతను సంపాదించటానికి ప్రయత్నించాలి.

అన్ని వైపుల నుంచి విచారణ చేసి చూస్తే, ఉపనిషత్తులలోని శ్రోత్రియుడు, బ్రహ్మనిష్ఠుడైన గురువే, ఆధ్యాత్మిక తృష్ణగల శిష్యుల్ని సాధనా పథంలో గమ్యం చేర్చగల సమర్థుడు. వీరిలా సామాన్య గురువులు పరిమితంగానే శిష్యులకి సహాయం చేయగలరేమో కానీ



శిష్యుని సాధనలో పరిపూర్ణతను పొందింపచేయలేరు.

శ్రీ రామకృష్ణుని ప్రత్యక్ష శిష్యులందరూ ఆయనను గురువుగానూ, ఇష్టదైవంగానూ భావించారు. దాన్ని అనుసరించి ఆయన (రామకృష్ణ) సంప్రదాయంలో 'గురువు' ఎవరూ తమని గురువులుగా భావించుకోరు. వారు తమను శ్రీరామకృష్ణుల ఆధ్యాత్మిక ప్రవాహానికి వాహకులుగానే భావిస్తారు. ప్రతి సాధకుడూ స్పష్టంగా గ్రహించవలసింది ఏమిటంటే, అంతిమ సాధనా ప్రస్థాన మహోన్నత ఉద్దేశం భగవల్లాభమే అని! అది దుర్లభమే, అంతే అసాధ్యం మాత్రం కాదు. ఈ కారణంగా ధైర్యంతో గురువు సూచించిన సాధనా మార్గాన్ని తప్పక అనుష్ఠించాలి. ఆంతరికే సాధనల సాఫల్యత అనివార్యమే అయితే నిర్దిష్ట సమయంలోగా సాధన ద్వారా పరిపూర్ణత్వం లభిస్తుందని చెప్పలేం.

సాధకుడు ఆంతరిక సాధనపై నిర్భరం చేసి సాధనలు చేయాలి. ఈ విధంగా ఆంతరికంగా తపన ప్రాకులాట ఉంటే భగవత్కృపతో ఎప్పటికైనా సాధకుడు తప్పక గమ్యాన్ని చేరుకోగలడు. ఈ ఆంతరిక ప్రయత్నం ఎప్పుడూ నిష్ఫలం అవ్వదు. శ్రీకృష్ణుడు భగవద్గీతలో చెప్పినట్లు:

"కౌంతేయ ప్రతి జానీహి న మే భక్తః ప్రణశ్యతి" (గీత 9.31)

ఈ వాక్యంపై ప్రగాఢ విశ్వాసంతో సాధకులందరూ ప్రయత్నిస్తూ ఉండాలి. అప్పుడే సమగ్ర (భగవత్ సాక్షాత్కారం) చేరుకోవటం సాధ్యమవుతుంది.

ఆధారం: [illegible]

ఓం

# "ఆత్మ సాక్షాత్కారానికి షోడశ యోగాలు"

ఆంగ్ల మూలం: స్వామి శ్రీ చేతనానంద

తెలుగుసేత: ప్రొఫెసర్ [illegible] శ్రీ సుందరరామమూర్తి

"శ్రీరామకృష్ణులు ఒక అద్భుతమైన తోటమాలి. వైవిధ్యం గల చక్కటి పుష్పాలలో ఆయన ఒక పుష్పగుచ్ఛం తయారు చేసి తన సంప్రదాయాన్ని ఏర్పరచారు. దానికి రకరకాలవారు, వివిధ భావాలతో వచ్చారు. - ఇంకా అనేకులు వస్తారు. ఇక్కడ ఉన్న వారందరూ మహోన్నత ఆధ్యాత్మిక శక్తిమంతులని గుర్తించుకో! అనంతమైన ఆధ్యాత్మిక భావాల స్వరూపమైన శ్రీరామకృష్ణుల శరీరంలో వీరందరూ భాగమని తెలుసుకో! నువ్వు ప్రపంచమంతా తిరగవచ్చు కాని భగవంతుని యందు యింత ప్రగాఢ విశ్వాసం కలవారిని గానీ, ఇంతటి ఆధ్యాత్మిక శక్తిమంతులని గానీ చూడగలవనడం సందేహమే! వీరిలో ప్రతి ఒక్కరూ ఒకొక్క ఆధ్యాత్మిక శక్తి కేంద్రం. కాలక్రమేణా ఆ శక్తి ప్రకటితమవుతుంది"

"శ్రీరామకృష్ణులే ఈ భువిపై తన శిష్యుల రూపంలో జన్మించిన మహోన్నత ఆధ్యాత్మిక శక్తి జనక యంత్రాల (డైనమో) గురించి స్వయంగా ప్రశంసించారు. గురుదేవుల శరీరం శుద్ధ సత్త్వంతో పూర్తిగా నిండి ఉన్నది. కాబట్టి ప్రతి ఒకరి స్పర్శనూ ఆయన భరించ గలిగేవారు కారు. పవిత్ర హృదయులైన కొద్దిమంది మాత్రమే భావ పారవశ్య స్థితిలో ఉన్న గురుదేవుల శరీరాన్ని స్పృశించ గలిగేవారు.

మానసిక పరిశుద్ధత లేనివారికి గురుదేవులతో ప్రత్యక్షంగా పరిచయం కలిగి ఉండటం, వారికి సన్నిహితంగా మెలగటం సాధ్యమయ్యేది కాదు. బృందావనంలోని గంగామాయి, వారణాసి లోని త్రైలింగస్వామి గురుదేవులను ప్రత్యక్షంగా కలిసిన మహానుభావులు. అంతేగాక గురుదేవులతో నేరుగా పరిచయం గలిగి, పవిత్ర హృదయులైన కొంతమంది సన్న్యాస, గృహస్థ శిష్యులుగూడ వారి ఆశీస్సులు పొందగలిగారు. గురుదేవులు శిష్యుల కోర్కెలు తీర్చే కల్పతరువుగా వరములిచ్చిన రోజునగూడా అక్కడున్న వారందరికీ ఆశీర్వచనం లభించలేదు. కొద్దిమందికి మాత్రమే ఆశీస్సులు లభించాయి.

అందుచేత, మానసిక పవిత్రత అంతగా లేనివారు, గురుదేవుల్ని వారి శిష్యుల ద్వారా ప్రేమించడం మంచిది. వారి ద్వారా వెళితే, గురుదేవులు తమ ప్రియతమ శిష్యుల అభ్యర్థనను తిరస్కరించలేరు కనుక తప్పక మనలను ఆదరిస్తారు, స్వీకరిస్తారు. ఇది ఒక ఊహాగానం, అతిశయోక్తి కాదు. యథార్థ విషయం. [illegible] దీనికి ఉదాహరణం.

శ్రీరామకృష్ణుల ప్రత్యక్ష సన్న్యాస శిష్యుల జీవిత చరిత్రలు, బోధలు చదివి, అవగాహన చేసికొందాం. వారిలో ఏ ఒక్కరైనా ఆచరణలో పెట్టగలిగితే గురుదేవుల ఆశీస్సులు పొందటానికి అర్హుల మవుతాము.

శ్రీరామకృష్ణులు తన జీవిత ప్రయోగశాలలో విభిన్న పరిశోధనల (సాధనల) ద్వారా మతాలన్నీ, అన్ని మతాల వెనుక గల యథార్థ తత్త్వాన్ని గ్రహించారు. మానవ జీవితపు చరమ లక్ష్యమైన భగవత్సాక్షాత్కారాన్ని వివిధ మతాల ద్వారా పొందిన అనుభవాల

"భగవంతుడొక్కడే నిత్యసత్యమైన వాడని, ఆయన సాక్షాత్కారమే మానవ జీవిత లక్ష్యమని అతి స్పష్టంగా నిర్ద్వంద్వంగా ప్రకటించారు. భగవత్సాక్షాత్కారం ద్వారా మాత్రమే మానవుడు తన జీవితంలో ఎదురయ్యే అనివార్య సహజ దుఃఖాలైన జనన, మరణ, వ్యాధి, వార్ధక్యా లను అధిగమించి, శాశ్వత శాంతిని, ఆనందాన్ని, ఆత్మతత్వాన్ని పొందగలడు. ఆవేదనాపూరిత వ్యాద యంలో ఆర్తిగా భగవంతుని స్మరిస్తే, ఈ జీవితంలోనే, ఇప్పుడే ఇక్కడే భగవంతుని పొందవచ్చునని, ఆయన తన జీవితంలో నిరూపించారు. ఈ సత్యాన్ని తన జీవితంలో నిరూపించటమే గాక, భగవత్సాక్షాత్కారం ఎలా పొందాలో ప్రజలకు తెలియ చెప్పటానికి ఆయన తనతో పాటు పదహారు మంది శిష్యులను తీసుకొచ్చారు. ఈ యుగంలో మానవుడెంతగా లౌకికత, ప్రాపంచికతలలో మునిగి ఉన్నాడంటే, దాని నుంచి బయటికి లాగటానికి చాలా శక్తివంతమైన ఔషధాలు వాడవలసి ఉంటుంది. ఈ విషయం గురుదేవులకి

FEB. SUN. 23 బాగా తెలుసు. ఈ ఆధునిక యుగంలో మానవుడు ఒకటి లేక రెండు యోగాలు సాధన చేస్తే సరిపోదని ఆయనకి తెలుసు కాబట్టి, వారికి సహాయం చేయటానికి ఆయన తన 16 మంది శిష్యుల జీవిత చరిత్రల ద్వారా 16 యోగాలను అనుగ్రహించారు. వారి ద్వారా భగవత్సాక్షాత్కార పద్ధతిని ఆయన తెలిపారు. వాటిలో ఏ పద్ధతి ననుసరించాలన్నది ఇక మనకే వదిలేశారు. మన తత్వాన్ని బట్టి, సంస్కారాన్ని బట్టి మనం ఒకటి, లేక రెండు లేక 16 యోగాలూ అనుసరించి



పరమార్థాన్ని పొందవచ్చు.

శ్రీరామకృష్ణుల షోడశ ప్రత్యక్ష శిష్యుల జీవి తాలను పరిశీలించి, అవగాహన చేసుకొని, వారి జీవితాలలో వారు అనుసరించిన ప్రత్యేక యోగాల ద్వారా భగవంతునితో ఉన్నటువంటి సన్నిహిత, ఆధ్యా త్మిక సంబంధాలు ఏర్పరచుకునే విధానాల గురించి తెలుసుకుందాం.

## 1. అనుభవ యోగం

"దైవసాక్షాత్కారం తప్పక సాధ్యమవుతుంది. నేను నిన్ను చూస్తూ, మాట్లాడుతున్న విధంగా దేవుడితో కూడా మాట్లాడవచ్చు. చూడవచ్చు. కాని ఎవరికుంది శ్రద్ధ, ఆసక్తి ఉన్నాయి? మనుష్యులు తమ భార్యల కోసం, బిడ్డలకోసం, సంపదకోసం, ఆస్తి కోసం అశ్రు ధారలు కురిపిస్తారు గాని, భగవంతుని కొరకెవ్వరైనా ఆవిధంగా ఏడుస్తారా? దైవం కోసం మనస్ఫూర్తిగా విలపిస్తే, ఆయన తప్పక ప్రత్యక్షమవుతాడు."

నరేంద్రుడు మతం అంటే అనుభూతేనని, మానవులలో సహజంగా ఉన్న దివ్యత్వాన్ని ప్రకాశింప చేసేదే మతమని బహిరంగంగా ప్రకటించాడు.

"మానవుల మనస్సు నుండి సంశయ రాక్షస వినాశనం చేసే అస్త్రం వంటి గురుదేవులకి ప్రణామం చేస్తున్నాను'

భగవంతుని ఉనికిలో విశ్వాసం కలిగి ఉండక తను ఉన్నత మేధాశక్తి మొదలైనవి కలవాడైన ఉన్నదని విచిత్రం శ్రీరామకృష్ణులు మహోన్నత మేధాశక్తిగల నరేంద్రుని భువికి తీసుకొచ్చి, మతమంటే పుస్తకాలలో లేదని, మేధాశక్తి యుక్తి గాదని కాదని, అది అనుభూతి చెందద

"నా యందు భక్తిలో నాలో లీనమైన యోగులకు
వేరే జ్ఞాన వైరాగ్యాలతో నిమిత్తం లేదు.
అనగా జ్ఞాన వైరాగ్య సాధకులు వారికి అక్కర
లేదని అర్థం. భక్తి మార్గ గాములకు, జ్ఞాన వైరాగ్యాలు
సహజంగా వాటికవే లభిస్తాయి.
అనన్య విరక్తిత కలిగి భక్తి. భగవంతుని యందు నిరం-
తర మనస్సు ఉంచడమే శ్రేయ సాధనమని అర్థం.
భక్తి యోగం సర్వసిద్ధిదమైనది. అదే శ్రేష్ఠమైనది.
నిరంతరయ వృత్తిలో తన చిత్తాన్ని భగవంతుని యందు
లగ్నం చేయాలి యోగులు.
కర్మయోగ జ్ఞానయోగాలను సాధించడానికి శ్రద్ధ
ముఖ్యంగా ఉండాలి. శ్రద్ధ లేకుంటే సరియైన నడవడి
కుదరదు.
భక్తియోగంలో శ్రద్ధ అత్యంత ముఖ్యమవుతుంది.
శ్రద్ధ లేకుంటే సాధకుడు అనన్య భక్తిలో ప్రవర్తించడం
అసంభవమవుతుంది. అప్పుడతని భక్తి నామ మాత్ర
మవుతుంది. శ్రద్ధను సంపాదించడం ఎలా? అన్నది
ప్రశ్న?

** "మనస్సును పవిత్రంగాను, సంయతంగాను
ఉంచుకోవడం సఫలమైన భక్తికి సాధన. భక్తుల
సాంగత్యంలో ఉండి నిరంతరం భగవంతుని ~~…~~
మహిమలను, పవిత్ర లీలా కథలను ఆలకిస్తూ
మననం చేస్తూ ఉంటే శ్రద్ధ జనిస్తుంది. అంతే కాదు
హృదయంలో గల పాపం ప్రక్షాళనమై మనస్సు నిర్మలమవు
తుంది.

భగవత్ కథానకములను, లీలలను వినడం వల్ల పాపాత్ము
ల హృదయాల కఠోరత కూడా తొలగిపోతుంది. ఈ సాన్నిధ్యం
వల్లనే మనుష్యుని స్వభావంలో విలక్షణమైన పరివర్తన
కలిగి సత్యమైన సాన్నిధ్యం సిద్ధిస్తుంది.

భక్త బృందంలో కూర్చుండి భగవంతుని మంగళమయ
మధుర సుగానం వింటూంటే సాధకుని చిత్తం
ఆనందానుభవాన్ని పొంది శరీరం పులకితమవుతుంది.
కంఠం గద్గదితమవుతుంది. కన్నుల నుండి





నీటి బాష్ప ధారలు ప్రవహిస్తాయి. ఆ
పురుషుడు ధన్యుడు.

జ్ఞాని తాను మహాజ్ఞానిననుకొంటాడు.
అటువంటి అహం వృద్ధి చెందుతుంది. జ్ఞాన
మార్గంలో పయనించడం కష్టం.

భగవంతుని ప్రేమించే భక్తుడు తన ప్రేమ
అసంపూర్ణమనుకొంటాడు. పురోగమిస్తాడు.
ఎంత పురోగమించినప్పటికి యథార్థమైన ప్రేమలో
ఒక్క క్షణం కూడా తనలో లేదనే భావిస్తాడు. తాను
అపూర్ణుడని భావిస్తూనే ప్రాణావసాన పర్యంతమూ
సాధన పథంలోనే పురోగమిస్తాడు.

కర్మయోగి జ్ఞానయోగి సాధనసిద్ధిని కోరలేడు
కాని, సిద్ధి చూపు దూరంలో ఉన్నప్పుడే తమ సాధనను
వదలిపెడతారు. వారికి తమ సాధన భారంగా
తోస్తుంది. భక్తియోగి తాను అపూర్ణుడనే భావనతో
సిద్ధి సంప్రాప్తించినప్పటికి తన సాధనను విరమించడు.

29/5/97* — గీతామృతం.

– అనంతమగు ఈ సృష్టి అంతయు
భగవంతునిదే. నన్ను భగవంతుని [illegible]
పనిచేసే వారిని కాదు తెలుసా? భగవంతుని
లపెట్టునైన లపెట్టుని వారెందరో
9am యున్నారు. నేనాయనిని స్మరించనివారు నేనెరుగ
దృష్టమంతునకు వారి మాయచేత జనులు వారిని
మరచి యున్నారు. 'మీరు బాబాగనే యున్నారు; మీకు
10am నిద్ర రావటంలేదు'. అని వారికి బాబా భగవంతుని
ఆడుకొనుచుండును.
– మనిషికి ప్రవర్తించుట నేటి స్వభావము; కాని
11am సూర్యుని కిరణములు నేటి నాకేసము వైపునకు
తిరిగి తెరచి పెట్టుకొని పోవును. ఇట్లే మనస్సు సహజ
మైనా లక్ష్మి విషయములపై, భోగ్య పదార్థము
12 noon లపై పోవుచుండును; కాని భగవంతుని దయ
యున్నచో మనస్సు మహోన్నత విషయములపై
పోగలుగుచుండును."
1pm "దైవము నిరాకార ప్రార్థించుచుండుము. కాల
క్రమమున సర్వము ప్రాప్తించును. పూర్వకాలమున
మునులును, ఋషులు ఎన్నియుగములు భగవంతుని
2pm నిమిత్తము తపస్సు చేసిరి, కృపాదృష్టి కాదేదో!
12 ఒక క్షణమందే నేను భగవంతుని ప్రత్యక్షము
Sun నను కోరు యున్నావా? ఈ జన్మలో కాకున్న
రాబోవు జన్మలో, ఆ జన్మలో కాకున్న వాని
తరువాతి జన్మలో నీ మనోరథము ఫలించును.
భగవంతుడు ప్రత్యక్షముగుట అంత సులభమా?
నా యీనాటి శ్రీగురు దేవులు సులభమార్గము
కనబరచి యుండుటచే, భగవత్సాక్షాత్కారము
లభించుటకు అందరకును సాధ్యమగును" అని
అమ్మగారు చెప్పిరి.
– "నిర్మలాంతఃకరణులకు ధ్యానవేళ సాక్షాత్కారము
కాదా? వారెల్ల భగవంతుని దర్శనులు?
పరిశుద్ధాత్ములు జపము చేయునప్పుడు,
భగవంతుని భావన నామము లయమగు పలుకునో



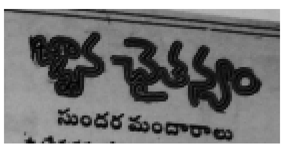


దానంతటందే పాతాళగంగ వలె పొంగి
వచ్చునట్లు వారికి [illegible]. వారు
స్మరణ కొరకు నొక్కి ప్రయాస గాని
పడరు. నియమిత కాలములందు
9am భక్తులకు వదలిపెట్టి, [illegible] భౌతిక
జపములను చేయవలెయును.
– వార్ధక్యములో శరీరము బలహీనమగును.
10am మనస్సునకు ఏకాగ్రము లభించదు. ఇట్టి
సమయమున దేనినైన చేయుటకు సాధ్యపడునా?
మన వయస్సులోనే కాలసమయములు [illegible]
11am యౌవనమునందు భగవంతుని మనస్సు నిల్పుటకు
మరల్చి ఉండు అంతయు సమర్పించుము.
అందుకు తగిన వారికి సరియైన కాలము ( [illegible]
12 noon నాయనా! ఇప్పటినుంచే పూజ మొదలుపెట్టి
నిష్ఠతో యుక్తముగా భక్తి కుదుర్చుము. తరువాతి కాలమైన
[illegible]
1pm ఇట్లే ఇప్పుడే సాధించుము. ఇదియే సరియైన
కాలము"
– ప్రతి దినము భగవన్నామము పలుకుము వేళ
2pm గురువారి వేలబోయి లభ్యమైన [illegible]
మనస్సు స్థిరముగానిలుచును.
నిజ సాధనలో [illegible] వలన ప్రయోజనము.
3pm [illegible]
[illegible]
[illegible]
4pm [illegible]
"మేమెల శ్రీబాబాజ్ఞలనుబట్టి [illegible]
[illegible]చుండును."
5pm – భగవన్నామమును నియమితముగా [illegible]
జపమాలలతో, ప్రేమపూర్వకముగా [illegible]
యుచ్చరించుట వలన మనస్సు భగవంతుని వైపు
6pm నకు మరలును. సహజముగా మనస్సు [illegible]
వల పరుగు తీయుచుండును. అది యీ సాధన



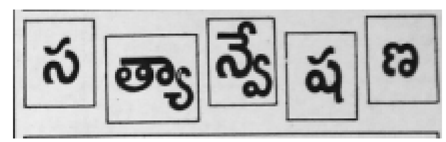


- COMPILED BY
- Y.SUDARSHAN REDDY
- ysreddy94hyd@gmail.com
- http://telugudevotionalswaranjali.blogspot.com/
- http://gitamakarandam.blogspot.com/








ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ